

کیا آپ اُمید سے ہیں؟

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کیا آپ اُمید سے ہیں؟

ہمارے ہاں جنس پریات کرنا شرع کی بات سمجھی جاتی ہے نتیجہ یہ کہ جاہلوں کو تو چھوڑیے، پڑھے لکھے لوگ بھی اس معاملے میں صفر محض ہیں۔ حالانکہ جنسی امور کا جاننا تمام امور سے زیادہ ضروری ہے کیونکہ اس پر نسلِ انسانی کی بقا کا دار و مدار ہے۔

کچھ دن ہوئے چھ بچوں کے ایک باپ سے اس موضوع پر بات ہوئی۔ کافی پڑھے لکھے آدمی ہیں۔ ہر موضوع پر بے تکان بول سکتے ہیں۔

ہم نے پوچھا ”صاحب! یہ آپ کے بچے کیسے پیدا ہوئے؟“
 کچھ دیر تو حیرت کا مجسمہ بنے رہے۔ سنجیدہ دیکھا تو سٹپٹا کر رہے۔
 ”اماں! کمال کرتے ہیں آپ بھی۔ بس جیسے ہم اور آپ ہوئے۔“
 ”ہم اور آپ کیسے ہوئے تھے؟“
 ”— ایک قدرتی عمل کے تحت“

حمل کی علامتیں

حمل کی بہت سی علامتیں ہیں۔ ان میں سے کچھ تو حاملہ خود ہی معلوم کر لیتی ہے اور کچھ لیڈی ڈاکٹر **معاینے** کے بعد معلوم کرتی ہے۔
ماہواری کا رُک جانا۔

حمل کی پہلی علامت ماہواری کا بند ہوتا ہے۔ ماہواری یا قاعدہ آتی ہو اور پھر کسی عینے دو تین ہفتے اُوپر چڑھ جائیں تو عورت سمجھتی ہے کہ میں اُمید سے ہوں۔ اس کا یہ خیال صحیح بھی ہو سکتا ہے اور غلط بھی۔ کیونکہ ماہواری کا رُک جانا حمل کی یقینی علامت نہیں۔ بعض وقت ماحول یا آب و ہوا کی تبدیلی، بیماری یا کسی جسمانی یا ذہنی صدمے سے بھی ماہواری بند ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر دوسرا ہیبتہ بھی صاف گزر جائے تو حمل کی دوسری علامات ظاہر ہونے یا نہ ہونے سے حمل کی تصدیق یا تردید کی جا سکتی ہے۔

”لیکن ہر قدرتی عمل کے کچھ اسباب ہوتے ہیں۔“
”میں نے شادی کی۔“

”پھر۔۔۔۔۔؟“

”پھر خدا کا کرنا کہ اہلبیہ محترمہ اُمید سے ہو گئیں۔“

”پھر۔۔۔۔۔؟“

”پھر نو مہینے بعد اپنا گلو پیدا ہو گیا۔“

”لیکن گلو پر گلو بنتے تک کیا بنتی؟“

”اماں! چھوڑیے ان یہودہ باتوں کو۔۔۔“

گویا گلو کی پیدائش۔۔۔ یہودہ بات ہے۔ دوسرے نفلوں

میں۔۔۔ ہم سب ایک یہودگی کا نتیجہ ہیں۔ معاذ اللہ!

خیر، آپ مردوں کو تو چھوڑیے۔ انہیں ایسی باتوں سے دلچسپی

نہیں ہوتی جو براہ راست ان پر اثر انداز نہ ہوں۔ حمل اور زچگی کے

مرحلے سے عورت گذرتی ہے۔ اس لیے آپ کو ان باتوں کا علم

ہونا چاہیئے جو آپ پریتنا ہیں۔

یہ کتاب ہم نے آپ ہی کے لیے لکھی ہے۔ اسے پڑھ کر آپ

اندھیرے سے اُجالے میں آئیں گی۔ آپ کو معلوم ہو گا کہ حمل کیسے بڑھتا

ہے۔ بال کی نوک کے برابر ایک کیڑا، ماں کے پیٹ میں نو جیتے ہیں

حلق کے اندر چھ سات پونڈ کا ایک جیتنا چاکتا بچہ کیسے بن جاتا ہے۔

ان جیتوں میں ماں پر کیا بنتی ہے۔ اسے کن کن دشواریوں کا سامنا

کرنا پڑتا ہے۔ اور وہ کون سے طریقے ہیں جن پر عمل کر کے ایک ہونے والی ماں ان دشواریوں پر قابو پاسکتی ہے۔

اگر آپ نے یہ کتاب غور سے پڑھی اور اس میں لکھی ہوئی ہدایتوں پر عمل کیا تو یقین کیجئے کہ آپ اپنے آپ کو بہت سی جسمانی اور ذہنی اذیتوں سے بچالیں گی اور پیدائش کے وقت اتنی تکلیف بھی نہیں ہوگی جتنی بھائس چھٹنے سے ہوتی ہے۔

جب آپ کو شک ہو کہ آپ امید سے ہیں تو اسپتال جا کر موبائے کراچیے اور لیڈی ڈاکٹر تصدیق کردہ سے تو ویاں اپنا نام لکھوا دیجئے۔ اسپتال سے آپ کو ایک کارڈ ملے گا اور ڈاکٹر آپ کو ہر ہفتے آنے کو کہے گی۔ یہ کام پابندی سے کیجئے اور اس کے لیے ضروری سے ضروری کام بھی چھوڑ دیجئے۔ ڈاکٹر کو اپنا رازدار سمجھیں اور اسے ہر بات بلا تھکیک بتائیں۔

آخری دنوں میں آپ کو یہ فیصلہ بھی کرنا پڑے گا کہ بچہ کہاں پیدا ہو؟ گھر میں یا اسپتال میں؟ اگر آپ کا یہ دوسرا یا تیسرا بچہ ہے تو ہماری رائے میں گھر ہی بہتر رہے گا۔ کیونکہ گھر پر زچگی کی صورت میں آپ کا پہلا بچہ آپ کی نظروں کے سامنے ہوگا۔ اسپتال کی نسبت یہاں آپ کی دیکھ بھال بھی اچھی ہو سکے گی اور سب سے بڑی بات یہ کہ آپ بہت سے اخراجات سے بچ جائیں گی۔ بہر حال یہ آپ اور آپ کے شوہر پر موقوف ہے۔

اسپتال میں داخلہ لینا چاہیں تو دو تین ہفتے قبل ڈاکٹر کو بتادیں۔
 اسپتال میں دو صورتیں ہوتی ہیں۔ ایک جنرل وارڈ ہونا ہے یعنی عام
 ہال کمرہ جس میں آپ کے ساتھ دوسری عورتیں بھی ہوں گی۔ اور
 دوسرا خاص کمرہ۔ یہاں صرف آپ ہی ہوں گی۔ جنرل وارڈ میں کچھ
 زیادہ خرچ نہیں ہوتا۔ خاص کمرے کا کرایہ، ڈاکٹر کی فیس اور کھانے
 پینے کا خرچ دیا پڑتا ہے۔ وقت کے وقت کمرہ ملنے میں وقت
 ہوتی ہے اس لیے دو تین ہفتے پہلے ایک کرا لینا چاہیئے۔

بعض حالات میں حمل ٹھہر نہ کے بعد کبھی ماسواری آتی رہتی ہے۔ اس صورت میں بہ خون گاڑھا ہوتا ہے اور اس کی مقدار عام ماہواری کی نسبت کم ہوتی ہے۔ اگر یہ حالت تین چھینے تک جاری رہے تو اس کا مطلب ہے کہ عورت اُمید سے ہے۔ اسے فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیئے۔ ایسی حالت میں بچے کی پیدائش کی ٹھیک ٹھیک تاریخ مقرر کرنا دشوار ہوتا ہے کیونکہ آخری ماہواری کی مدت عموماً نوٹ نہیں کی جاتی۔ ہر عورت کو چاہیئے کہ وہ ہر چھینے ماہواری کی تاریخ اور مدت نوٹ کرتی رہے۔

چھاتیوں کا بڑھنا۔

حاملہ کی چھاتیاں بھاری اور سخت ہو جاتی ہیں اور ان میں تھنچا ہٹ سی محسوس ہوتی ہے بھٹینیاں (ٹیل) بھی موٹی اور نمایاں ہو جاتی ہیں۔ ان کے گرد کا ہالہ گہرا سیاہ ہو جاتا ہے اور اس کا پھیلاؤ بھی تین انچ تک بڑھ جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی چھاتیوں کی نسلوں میں خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے اور ان میں خون کا دباؤ صاف دکھائی دیتا ہے۔ چار چھینے بعد چھاتی کو دبایا جائے تو اس میں سے انڈرے کی سفیدی کا سا مادہ نکلے گا۔ یہی مادہ رچگی کے بعد دودھ بن جاتا ہے۔ جوں جوں دن گزرتے ہیں مادے کی مقدار بڑھتی جاتی ہے۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ بغیر دبائے آپ ہی آپ تھوڑا سا خارج ہو جاتا

ہے اور بھینٹوں کے اوپر اس کی پٹری جم جاتی ہے جس سے تکلیف ہوتی ہے۔ اس صورت میں بھینٹوں کو نیم گرم پانی سے صاف کر کے اوپر صاف اور ملائم کپڑے کی گڈی رکھ دینی چاہیے۔ مادہ گڈیوں میں جذب ہوتا رہے گا۔

یہ علامتیں اُن حاملہ عورتوں کی ہیں جن کا پہلا حمل ہو۔

متلی

حمل کے تقریباً دو ہفتے بعد حاملہ کو متلی اور تے کی شکایت ہو جاتی ہے اور صبح کو اُسے چکر بھی آتے ہیں۔ بعض کا شام کو جی متلاتا ہے۔ عام طور پر یہ شکایت دو تین مہینے بعد آپ ہی آپ رفع ہو جاتی ہے۔ ایسی عورتیں بھی ہیں جنہیں بالکل متلی نہیں ہوتی۔ یہاں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ متلی قبض، بد ہضمی یا کسی اور بیماری کے سبب بھی ہو سکتی ہے۔ اس لیے یہ شکایت حمل کی یقینی علامت اُس وقت تک قرار نہیں دی جاسکتی جب تک دوسری علامتیں بھی موجود نہ ہوں۔

پیشاب کی کثرت

حمل کے سبب رحم یعنی بچہ دانی پھیلنے لگتی ہے اور اس کا دباؤ مثانے پر پڑتا ہے۔ اس لیے حاملہ کو شروع کے دنوں میں یا ر بار پیشاب آتا ہے۔ تین مہینے بعد یہ شکایت بھی ختم ہو جاتی ہے۔ البتہ

زچگی سے دو ایک ہفتے پہلے پھر کوٹ آتی ہے۔
 یہ کوئی نکر کی بات نہیں۔ پیشاب کی زیادتی سے گھبرا کر پانی وغیرہ
 کم نہیں کرتا چاہیے۔ ہاں یہ ہو سکتا ہے کہ سونے سے تین چار گھنٹے
 قبل پانی اور دوسری چیزیں پی لی جائیں اس سے رات کو بار بار پیشاب
 نہیں آئے گا اور تندرست رہیں گے۔

لُحَاب دار مادہ

حمل کھڑنے کے بعد رحم کی گردن کے غدود زود جس ہو جاتے
 ہیں اور جن اعضاء کا تعلق پیچھے کی پیدائش سے ہے اُن میں خون کی
 گردش تیز ہو جاتی ہے۔ اس لیے اندام تھانی سے پانی کی طرح کا لُحَاب دار
 مادہ خارج ہونے لگتا ہے۔ اگر مادے کی مقدار بڑھ جائے تو ڈاکٹر
 سے مشورہ کرنا چاہیے۔

پیٹ کا بڑھنا

تین مہینے کے بعد حاملہ کا پیٹ بڑھنے لگتا ہے اور پانچویں
 مہینے چھپائے نہیں چھپتا۔ یہ حمل کی نہایت ہی واضح علامت ہے۔
 لیکن بعض وقت پیٹ میں بھپوڑا ہونے کی وجہ سے بھی پیٹ بڑھ جاتا
 ہے۔ اگر حمل کی دوسری علامتیں نہ ہوں اور صرف پیٹ ہی بڑھا ہو
 یا اس میں بو بخند محسوس ہوتا ہو تو فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے۔

پیپٹ پر دھاریاں

حمل ٹھہرنے کے چار پانچ مہینے بعد پیپٹ کے سچلے حصے، پیٹرو اور رانوں پر گلابی گلابی دھاریاں سہی پڑ جاتی ہیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے کھرنچنے سے زخم پڑ گئے ہوں۔ اصل میں رحم کے بڑھنے سے ان مقامات کی سچلی جلد کھپٹ جاتی ہے۔ زیتون کے نیل یا کرییم کی مالش سے یہ کم تو ہو سکتی ہیں، بالکل غائب نہیں ہوتیں۔ یہ داغ قریب قریب ہر ماں کے ہوتے ہیں۔ ان کو عیب نہیں سمجھنا چاہیئے۔

اب ایک حیرت کی بات **سُنیے**۔ یہ ممکن ہے کہ ان تمام علامتوں میں سے کوئی علامت بھی ظاہر نہ ہو اور اس کے باوجود آپ امید سے ہوں۔ اس لیے ڈاکٹر ہی یقین سے بتا سکتی ہے کہ حمل ہے یا نہیں۔

ڈاکٹری معاہدہ

یہ وہ علامتیں تھیں جن سے حاملہ خود اپنے حمل کی تصدیق کر سکتی ہے۔ لیکن چونکہ یہ یقینی نہیں ہیں اس لیے لیڈی ڈاکٹر حاملہ کا معاہدہ کر کے حمل کی تصدیق یا تردید کرتی ہے۔

رحم کا پھیلتا

ڈاکٹر پہلے رحم کو دیکھتی ہے کہ وہ پھیلا ہوا ہے یا نہیں۔ یہ معاہدہ

اس وقت کیا جاتا ہے جب ماہواری بند ہوٹے دو چھتے گذر چکے ہوں۔ اس معاینے سے کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی۔ اگر رحم خلافت معمول پھیلا ہوا ہے تو یہ اس بات کا ثبوت ہے کہ حمل ہے۔ اگر ڈاکٹر اس وقت یہ معلوم نہ کر سکے یا اسے شبہ ہو تو پھر وہ مزید ایک ماہ بعد معاینہ کرے گی۔

جنین کا دل

پیٹ کے تین چھتے کے بچے کو کچا بچہ اور اس کے بعد کچا بچہ یا جنین کہتے ہیں۔ پیٹ میں زردہ بچہ ہو تو جو بیسویں یا پچیسویں ہفتے میں اس کے دل کی دھڑکن سننی جاسکتی ہے۔ ڈاکٹر حاملہ کے پیٹ پر ایک آلہ (سٹیتھو سکوپ) رکھ کر جنین کے دل کی دھڑکن سننے لگے۔ جنین کا دل ایک منٹ میں ۱۴۰ بار دھڑکتا ہے۔ ڈاکٹر یہ دھڑکن سن لے تو حمل میں کسی شک و شبہ کی گنجائش نہیں رہتی۔

ایکس رے

حمل کی تشخیص میں ایکس رے سب سے زیادہ قابل اعتماد طریقہ ہے۔ حمل کے بارے میں شبہ ہو تو ۱۶ ہفتے بعد یا اٹھارہ سو پہلے ہفتے کے شروع میں ایکس رے کرایا جاسکے۔ پیٹ میں بچہ ہو گا تو اس کا ٹیٹھانچہ قلم پر صاف نظر آئے گا۔ اس مدت سے پہلے ایکس رے کرنا ٹھیک نہیں۔

پیدائش کی صحیح تاریخ

بچے کی پیدائش کی صحیح تاریخ مقرر کرنے کا کوئی تیر بہدت طریقہ نہیں اور یہ کہنا بہت مشکل ہے کہ فلاں دن اور فلاں تاریخ کو بچہ پیدا ہو جائے گا۔ اس لیے اگر کوئی عورت اپنے اندازے کے مطابق کسی خاص تاریخ تک دروازہ میں مبتلا نہ ہو تو اسے گھیرانا نہیں چاہیے۔ کیونکہ بہت ممکن ہے کہ اس کا حساب غلط ہو۔ مزید دو ایک ہفتے انتظار کرنا بہتر ہے۔

انسانی حمل کی مدت - ۲۸ دن یا - ۴ ہفتے یعنی ۹ مہینے۔ ۱۰ دن ہے۔ مہینوں کے بجائے ہفتے شمار کرنا چاہیں کیونکہ انگریزی اور دہسبی تاریخوں میں گڑبڑ ہونے کا احتمال ہے۔ پیدائش کی تاریخ آخری ماہواری کے پہلے دن سے شمار کی جاتی ہے اور اس میں سات دن جمع کر کے سال میں سے تین مہینے نکال دیئے جاتے ہیں مثلاً اگر آخری ماہواری ۲۲ اکتوبر ۱۹۶۵ء کو آئی تھی تو زچگی ۲۹ جولائی ۱۹۶۶ء کو ہوگی۔

یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ عام طور پر زچگی - ۲۸ دن ہی میں ہوتی ہے۔ بہت کم ایسا ہوتا ہے کہ کسی حاملہ کو اس سے زیادہ مدت لگ جائے۔

جس عورت کو ماہواری بے قاعدہ آتی ہو اور اس سے آخری

ماہواری کی تاریخ بھی یاد نہ ہو تو حمل کے بعد یہ بتانا بہت مشکل ہے
کہ کب اس کے بچہ ہو گا۔ اس صورت میں حاملہ کو ڈاکٹری معاینہ
کرانا چاہیے۔ ڈاکٹر زچہ دیکھ کر حمل کی مدت کا کچھ نہ کچھ اندازہ
ضرور لگا لیتی ہے۔



شہزادہ مستان

مبارک ہو۔ آپ کی دلی مراد برآئی۔ آپ نے اسپتال میں نام لکھوا دیا ہے اور ہر ہفتے پابندی کے ساتھ معاینہ کے لیے جاتی خدا کے فضل و کرم سے آپ ایک پیارے پیارے گل گوشتے سے بچے کی ماں بننے والی ہیں جو آپ کی اُمٹگوں کا حرکتہ آنکھوں کا نور اور دل کا سرور ہوگا۔ آپ اُسے یا نہوں میں لے کر ہلکورے دیں گی تو وہ فرط مسرت سے کلکاریاں مارے گا اور آپ کے سارے غم، ساری تکلیفیں اس کے ملکوتی قبسم اور محضوم شوخوں میں تحلیل ہو جائیں گی۔ آپ محسوس کریں گی کہ زندگی تو گویا اب شروع ہوئی ہے۔ پہلے تو بس یونہی جیتی تھیں۔ آپ کے اندر ماں کی مانتا جاگے اور آپ اپنے کو صحیح معنوں میں ایک ذمہ دار عورت سمجھنے لگیں گی۔ حمل ایک قدرتی عمل ہے اور ریزائل سے تا قرب قیامت عورت کے مقدر میں لکھا ہے۔ اسے خوشگوار اور ناگوار بنانا آپ کا

کام ہے۔ اگر آپ سمجھ بوجھ اور دھیرج سے کام لیں تو اس مدت کو نہایت آسانی اور خوش اسلوبی سے گزار سکتی ہیں۔ اور نہ صرف تندرست اور جاق و چوبند رہ سکتی ہیں بلکہ اپنی خوبصورتی اور دلکشی بھی برقرار رکھ سکتی ہیں۔

حاملہ کی خوراک اور لباس وغیرہ کے متعلق ہم اگلے باب میں بتائیں گے۔ یہاں یہ بتانے ہیں کہ حمل کے دوران میں آپ اپنے کو صحت مند اور ٹھیک ٹھاک کس طرح رکھ سکتی ہیں۔

بناؤ سنگار

اُمید سے ہوتے کا یہ مطلب نہیں کہ آپ روزمرہ زندگی کی دلچسپیوں اور گھر کے کام دھندے میں حصہ لیتا چھوڑ دیں۔ شام سے لمبی تان کر سوئیں تو صبح دس بجے کی خبر لائیں اور ضروریات سے قانع ہو کر پھر سر جھاڑ مٹہ پھاڑ، پلنگ پر دراز ہو جائیں۔ اس طرح تو آپ بیمار ہو جائیں گی اور رچکی میں بہت تکلیف ہوگی۔

اپنے روزمرہ کے معمولات اسی طرح رکھیے جس طرح حمل سے پہلے تھے۔ روزانہ صبح سویرے اُٹھیے۔ غسل کیجیے اور جتنا وقت بناؤ سنگار میں صرف کرتی تھیں اتنا ہی بلکہ اس سے کچھ زیادہ صرف کیجیے۔ تاکہ آپ کی دلکشی قائم رہے اور شوہر آپ سے گھن نہ کھائے۔ اس کے بعد گھر کے کام کاج میں مشغول ہو جائیے۔ البتہ بیماری بھر کم چیزوں کو

اٹھاتے اور گھڑی گھڑی اوپر چڑھتے اور نیچے اترنے سے حتیٰ امکان پر ہیز کیجیے۔

وانت

دانتوں کی صفائی کا خاص خیال رکھیے اور روزانہ بلاتا غہ صبح شام برش یا منجن سے صاف کیجیے۔ ذرا بھی خرابی محسوس ہو تو فوراً ڈاکٹر کو دکھائیے۔ **گلے** سڑے دانتوں سے خون گندہ ہو جاتا ہے اور یہ بات نہ صرف آپ کے بلکہ آپ کے بچے کے لیے بھی مضر ہے کیونکہ وہ آپ کے خون ہی سے اپنی غذا حاصل کرتا ہے۔

پیر

جسم کا بوجھ پیر اٹھاتے ہیں۔ حمل کے دوران خصوصاً آخری ایام میں جنین کے بڑھتے سے بوجھ زیادہ ہو جاتا ہے۔ اس لیے اگر پیروں اور ٹانگوں کی طرف توجہ نہ کی گئی تو ٹانگیں رہ جانے کا خطرہ ہے۔ پیر اتنے مضبوط ہونے چاہئیں کہ وہ یہ بوجھ آسانی سے اٹھالیں۔ یہاں ہم پیروں کو مضبوط کرنے کی دو ورزشیں درج کرتے ہیں۔
۱۔ پیچوں کے بل بیٹھ کر آہستہ آہستہ اٹھیے۔ اور پیر آہستہ آہستہ پیچ جا بیٹھے۔ یہ عمل کم از کم بیس مرتبہ کیجیے۔

۲۔ دونوں ایڑیاں ملا لیجیے۔ دایاں پیچہ دائیں طرف اور بایاں

نتہا سری کے ٹیچہ

بائیں طرف اتنا موڑیئے جتنا موڑ سکیں۔ اس کے بعد انگوٹھوں کو سیکر ٹیچے۔ خوب، بیان تک کہ اس کے سرے فرش سے لگ جائیں۔ اب اسی حالت میں کچھ دُور تک چلیے اور اس وقت تک چلتی رہیے جب تک تھک نہ جائیں۔ یہ ورزشیں روزانہ پابندی کے ساتھ کیجیے۔

متنگ اور اونچی ایڑی کے جُوتوں سے پیڑوں کی شکل بگڑ جاتی ہے۔ اور حاملہ بہت بھاری دکھائی دیتی ہے۔ اس لیے حمل کے دوران میں کشادہ اور نیچی ایڑی کے جُوتے پہنیے۔

پیروں میں سپینہ آتا ہوا یا مکان محسوس ہوتی ہو تو انہیں گرم پانی میں بھگو تا فائدہ مند ہے۔ ٹب یا کسی چوڑے برتن میں گرم پانی بھر کر اس میں نھوڑا سا تنک یا سوڈا ملائیے اور پھر اس میں بیس منٹ تک پاؤں ڈالے رکھیے۔ اس کے بعد تو لیہ سے خوب خشک کر کے انگلیوں کے درمیان ٹالکم پوڑ چھڑکیے۔

ٹالنگیں

پیروں کے ساتھ ٹالگوں کی بھی حفاظت کیجیے۔ یہ اُسی طرح مضبوط اور سیدھی ہوتی چاہیے جسی حمل سے قبل تھیں۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ حاملہ عورتوں کی ٹالگوں کی رگیں پھول جاتی ہیں۔ یہ بیماری اُن عورتوں کو ہوتی ہے جو زیادہ تر بیٹھی یا کھڑی رہتی ہیں۔ اس سے بچنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ روزانہ کچھ دیر چل قدمی کی جائے۔ چہل قدمی تازہ فضا

میں کریں اور خوب گہرے گہرے سانس لیں۔ گہرے سانس لینے سے
 کھچھڑے مضبوط اور خون صاف ہوتا ہے۔
 کوشش یہ کیجیے کہ زیادہ دیر ایک ہی جگہ کھڑا نہ ہوتا پڑے۔ جو
 عورتیں اونچے چوڑھوں پر کھڑے ہو کر کھانا پکاتی ہیں وہ کچھ دن کے لیے
 نیچے چوڑھے بنوالیں۔ ترکاری وغیرہ بنانے وقت بہتر یہ ہے کہ دونوں
 پاؤں بچھلا کر جو کی یا بیڑھی پر رکھ لیں۔ یہ یاد رکھیے کہ رگیں پھوسنے
 کا علاج بہت مشکل ہے۔ لہذا اس سے بچنے کی کوشش کیجیے۔

پیٹ

پیٹ بچے کا گھر ہے۔ اس لیے پیٹ کی جلد کی نگہداشت بہت
 ضروری ہے۔ حمل ٹھرنے کے وقت پیٹ عام حالت میں ہوتا ہے پھر
 جوں جوں بچہ بڑھتا ہے پیٹ بھی بڑھتا جاتا ہے اور اس سے پیٹ
 کی نسوں میں کچھاؤ پیدا ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں یہ ضروری ہے کہ
 پیٹ کی جلد کو بچے کی جسامت کے مطابق بڑھنے کے لیے لچک وار
 بنایا جائے۔ روزانہ پیٹ پر زیتون کے تیل کی مالش کیجیے۔ اچھی
 کوئلہ کریم بھی فائدہ مند ہے۔

چھاتیاں

حمل سے چھاتیاں بڑھ جاتی ہیں۔ لیکن ان کا بڑھنا یا نہ بڑھنا

انشاء اہم نہیں جتنا ان کی بھٹیٹیوں کا ٹھیک ٹھاک ہوتا۔ بھٹیاں سخت، گول اور باہر کو نکلی ہوئی چاہئیں۔ بہت نرم، پکپی یا اُلٹی ہوئی ہوں تو فوراً ان کی طرف توجہ کیجیے۔ کیونکہ اس سے دودھ پلاتے وقت آپ کو بہت تکلیف ہوگی اور بچہ بھی آسانی سے دودھ نہیں پی سکے گا۔

بھٹیاں دبی اور پکپی ہوئی ہوں تو انگلیا کے نیچے دلیرز شیلز پیسے یہ ہر اچھے جنرل مرچنٹ سے مل جاتے ہیں۔ ان کے استعمال سے چند ہی ہفتوں میں بھٹیاں **اصلی حالت** پر آجائیں گی۔ اس بات کا بھی خیال رکھیے کہ انگلیا صرف اتنی ہی تنگ ہو کہ چھاتیاں اُوپر اٹھی رہیں۔ بہت زیادہ تنگ انگلیا سے نقصان پہنچنے کا امکان ہے۔

بھٹیٹیوں کو سخت کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ انگلیوں پر تیل مل کر بھٹیٹیوں کو آہستہ آہستہ گھما ئیے پھر باہر کی طرف کھینچے۔ **جیسے بچہ دودھ پیتا ہے۔** اس کے بعد غسل کیجیے اور تو لیہ سے چھاتینوں خصوصاً بھٹیٹیوں کو خوب رگڑیے۔ بچہ دن میں پانچ چھ مرتبہ دودھ پیئے گا۔ اگر بھٹیاں سخت نہ ہوئیں تو دودھ پلانے سے بچھڑ جائیں گی۔

جلد

آپ کی جلد چکنی اور داغ دھبوں سے پاک ہونی چاہیے۔ جلد ہڈیوں اور گوشت کا غلاف ہی نہیں۔ یہ ایک مستقل عضو بھی ہے۔ اور اس کے مساموں کے ذریعے بدن کے فضلات خارج ہوتے ہیں۔

اس لیے جلد کو صاف رکھنا ضروری ہے۔ روزانہ غسل کیجیے اور اگر سخت سردی کی وجہ سے یہ ممکن نہ ہو تو گیلے تولیہ سے ایک ایک عضو پونچھیے اور پھر خشک تولیہ سے زور زور سے رگڑیے۔ شروع کے چھ مہینے ٹب میں بیٹھ کر نہانے میں مصائدقہ نہیں لیکن آخری تین مہینوں میں ٹب میں بیٹھ کر نہانے کا عمل کر گرنے کا احتمال ہے۔

مباشرت

جہاں تک جنسی عمل کا تعلق ہے، یہ آپ اور آپ کے شوہر پر منحصر ہے۔ بہر حال حمل کے دوران مباشرت کرنے میں کوئی حرج نہیں اور اسے ترک نہیں کرنا چاہیے۔ البتہ حمل کٹھرتے کے چھ ہفتے بعد تک احتیاطاً پرہیز کیجیے اور بچے کی پیدائش سے چھ ہفتے پہلے بتدریج دیکھیے۔ جن ناریخوں میں آپ کو ماہواری آتی تھی، اُن دنوں میں بھی مباشرت سے بچنا بہتر ہے۔

اس بات کا خیال رکھیے کہ آپ زیادہ تھک نہ جائیں۔ محفوظ طریقہ کروٹ سے لیٹنا ہے۔ چپٹ لیٹنے سے پیٹ پر بوجھ پڑے گا۔

خوراک اور لباس

خوراک

عورتوں میں یہ خیال عام ہے کہ حاملہ کو دو گنی خوراک کھانی چاہیے۔ ایک اپنے حصے کی اور ایک بچے کے حصے کی۔ دوسری طرف کچھ عورتیں یہ کہتی ہیں کہ اگر حاملہ زیادہ کھائے گی تو پیٹ کا بچہ بہت موٹا ہو جائے گا اور پیدائش کے وقت سخت تکلیف ہوگی۔ یہ باتیں لاعلمی اور جہالت پر مبنی ہیں۔ پیٹ کے بچے کو ماں کے خون کے ذریعے سببِ اَل غذا پہنچتی ہے اور خوراک کی کمی یا زیادتی خون پر بہت کم اثر انداز ہوتی ہے۔ اس لیے کوئی وجہ نہیں کہ حاملہ ضرورت سے زیادہ یا ضرورت سے کم کھائے۔

آپ اتنا ہی کھائیے جتنا پہلے کھاتی تھیں۔ اور جو دل چاہے کھائیے۔ البتہ غذا میں ایسی چیزیں ضرور شامل کیجیے جن میں صحت بخش اجزاء شامل ہوں۔

دودھ اور انڈا

دودھ بہت اچھی خوراک ہے۔ دن رات میں کم سے کم سیر، تین پاؤ دودھ ضرور پیجیے۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ دودھ، دودھ ہی کی شکل میں پیا جائے۔ اس میں تحفوری سی چائے، کافی یا پھلوں کا رس ملا یا جاسکتا ہے یا کھیر وغیرہ بنا کر کھا لیجیے۔ کسی چیز میں ملانے یا پکانے سے دودھ کی غذائیت ضائع نہیں ہوتی۔

حاملہ کے لیے دودھ بہت ضروری ہے۔ اور اسے کسی نہ کسی صورت میں لازماً استعمال کرنا چاہیے۔ دودھ میں کیلسیم (چونا) اور پروٹین (نمکی اجزا) ہونے ہیں جن سے بچے کی نشوونما میں مدد ملتی ہے

دودھ کے ساتھ تازہ پیر، مکھن اور انڈے بھی استعمال کرنا چاہیے۔ زیادہ مکھن اور گھی سے جسم موٹا ہوتا ہے۔ اگر آپ کا جسم بھاری ہے تو گھی اور مکھن کم کھائیے۔

پھل اور سبزیاں

دوسری ضروری غذاؤں میں ہری سبزیاں اور پھل شامل ہیں۔ گاجراور ٹماٹر تو کچے ہی کھائے جاسکتے ہیں۔ باقی سبزیاں بھی اتنی ہی پکائیے کہ بس گل جائیں۔ اس کے علاوہ تازہ پھل بھی تھوڑے

بہت روز کھائیں تاکہ آپ کے جسم کو تمام وٹامن ملتے رہیں۔

مچھلی اور گوشت

اگر آپ کو مچھلی پسند ہے تو ہفتے میں دو تین بار ضرور کھائیے۔
کلیجی بہت مفید چیز ہے اور گوشت بھی طاقتور غذا ہے۔ لیکن یہ چیزیں
زیادہ بھونی نہ جائیں۔ بھٹی ہوئی غذا سے حاملہ عورتوں کو سینے کی خلیں
اور بدہضمی کی شکایت ہو جاتی ہے۔
روٹی بے چھنے آٹے کی کھائیں اس سے قبض نہیں ہوگا۔

وٹامن

اپنی روزمرہ غذا میں متدرجہ بالا اشیاء کو ضرور شامل کریں۔ ان کے
علاوہ جس چیز کو جی چاہے، بلا تامل کھائیں۔ وٹامن اسے اور ڈی کی گولیاں
بھی پابندی سے کھائیے۔ ان سے پچھے کی ہڈیاں مضبوط ہوں گی۔
سنگرتے کے عرق میں وٹامن سی ہوتی ہے۔ صحت کے لیے یہ بھی
ضروری ہے۔ ڈاکٹر آپ کو آئرن پلنڈ (قولا د کی گولیاں) بھی کھانے
کو کہے گی تاکہ آپ خون کی کمی کی بیماری سے محفوظ رہیں۔ یہ گولیاں
بغیر کسی ہیکمپاسٹ کے باقاعدہ کھائیے۔ اس میں آپ کی اور آپ کے
بچے کی بھلائی ہے۔ ان گولیوں سے کراہت خصوصاً ہو تو ڈاکٹر سے کہیے۔
وہ کوئی اور صورت تجویز کرے گی۔ جس سے آپ کے جسم کو مناسب

مقدار میں نولا دلتا رہے گا۔

بیکر ہیمیز

جب آپ اسپتال میں نام لکھوائیں گی تو وہاں دوسری باتوں کے علاوہ آپ کا وزن بھی کیا جائے گا۔ اس کے بعد بھی ڈاکٹر وقتاً فوقتاً وزن کر کے یہ دیکھے گی کہ بچہ معمول کے مطابق بڑھ رہا ہے کہ نہیں۔ بچے کے ساتھ رحم کا حجم بھی بڑھتا ہے اور آٹول بال اس کے علاوہ ہوتی ہے۔ اس لیے وزن بڑھنا لازمی ہے۔

حاملہ کا ہر ہفتے آدھ پونڈ سے ایک پونڈ تک وزن بڑھنا چاہیے اگر وزن میں اضافہ کی رفتار زیادہ ہو تو کھانے پینے میں احتیاط کرنا لازم ہے۔ ایسی غذا سے پرہیز کریں جس سے جسم موٹا ہو۔ یہ سمجھ لیں کہ بے تحاشا موٹاپے کو روکا نہ گیا تو ماکسیمیا ہونے کا خطرہ ہے۔ اس مرض میں خون زہر آلود ہو جاتا ہے۔

موٹا پاکم کرنے کے لیے ایسی چیزیں بالکل ترک کر دیجیے جن میں کاربوہائیڈریٹ یعنی نشاستہ اور روغن ہو۔ کاربوہائیڈریٹ کیک، پیٹری، پڈنگ، بسکٹ، میٹھی چٹنی، شہد، شربت، مٹھائی اور چینی میں ہوتی ہے۔ مرغن غذائیں بھی موٹا کرتی ہیں۔ اگر آپ ہر وقت بسکٹ یاٹافیاں چمانے کی عادی ہیں تو ان کے بجائے سیب یا کوئی اور پھل کھائیے۔ اس کے باوجود آپ کا وزن بڑھتا رہا تو ڈاکٹر دوسری ترکیبیں

بتائے گی۔ ممکن ہے وہ نمک کھانے سے منع کر دے۔ اس کی ہدایات پر آنکھیں بند کر کے عمل کیجیے۔

حمل کے زمانے میں جسم کو کیلیم کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔ اگر اُسے جائز طریقوں سے کیلیم نہ ملے تو وہ ذہن کو ناجائز طریقے اختیار کرنے پر اکساتا ہے اور حاملہ مٹی، کوئلے اور ٹھیکریاں کھانے لگتی ہے۔ اگر یہ صورت پیدا ہو تو ڈاکٹر کے مشورے سے کیلیم کی گولیاں کھائیے۔ مٹی ہرگز نہ کھائیے ورنہ گٹھیا اور پتھری کے روگ لگ جائیں گے۔

لباس

حاملہ عورتوں کو ڈھیلا اور آرام دہ لباس پہننا چاہیے۔ اس مقصد کے لیے دو تین قمیض یا فرائک بنوائیے جائیں۔ پُرانے قمیضوں کو بھی کھول کر ڈھیلا کیا جاسکتا ہے۔

لباس ڈھیلا ضرور ہو لیکن اتنا جھبڑ جھلا بھی نہ ہو کہ اُسے پہن کر آپ خیلاد بیوانی بن جائیں۔ آپ کی شخصیت اور دلکشی بہر حال قائم رہتی چاہیے۔

پہلے تین قمیضوں میں آپ کو لباس میں معمولی تبدیلی کرنا پڑے گی۔ مگر اس کے بعد آپ کو بتدریج احساس ہوگا کہ پُرانے کپڑے تنگ ہوتے جا رہے ہیں۔ اُس وقت آپ کو ایسے کپڑوں کی ضرورت ہوگی جو سینے اور پیٹ پر تنگ نہ ہوں۔

آنگیا

ایسی چیز ہرگز نہ پہنے گا جو بہت چست اور تنگ ہو۔ آنگیا اتنی ہی چست ہونی چاہیے کہ بس چھپاتیوں کو اٹھائے رکھے۔ چھپانیاں بھینچنے نہ پائیں۔ ان دنوں میں کمائی دار آنگیا استعمال نہ کریں۔ اور کمر پر پیٹھی وغیرہ بھی نہ باندھیں۔

شلوار

بڑھے ہوئے پیٹ پر شلوار نہیں ٹکنتی۔ اسے پیٹ پر روکنے کے لیے کس کمر بندر باندھنا ٹھیک نہیں۔ بہتر یہی ہے کہ گوتھوں پر باندھیں اور اس مقصد کے لیے دو ایک شلواریں کم بلبائی کی بنوا لیں۔ بڑی شلوار کو نیچے میں اڑستا پڑتا ہے۔

ترجگی کی پیٹھی

حاملہ عورتوں کے لیے بازار میں خاص قسم کی پیٹھی ملتی ہے جسے ترجگی کی پیٹھی کہتے ہیں۔ یہ حمل کے آخری مہینوں میں باندھی جاتی ہے۔ اگر آپ کے پیٹ کے پٹھے مضبوط ہیں اور یہ آپ کا پہلا بچہ ہے تو آپ کے پیٹ کو کسی سہارے کی ضرورت نہیں۔ آپ یہ پیٹھی استعمال نہ کیجیے۔ لیکن اگر دوسرا یا تیسرا بچہ ہے اور آپ کے پیٹ

کے اعصاب اتنے مضبوط نہیں تو آپ کو حمل کے آخری ایام میں غیر معمولی بوجھ محسوس ہو گا اور سانس لینے میں بھی تکلیف ہو گی۔ ایسی حالت میں زچگی کی پیٹی استعمال کرتا بہتر ہے۔ یہ پیٹی رحم پر دباؤ ڈالے بغیر اسے اُپر اٹھائے رکھے گی۔ اس کے استعمال سے پیٹ پر داغ بھی نہیں پڑنے اور چلتے وقت توازن بھی قائم رہتا ہے۔

موزے

اگر آپ سردیوں میں لمبے موزے پہنیں تو انہیں پنڈلیوں پر رکھنے کے لیے گیٹس استعمال نہ کریں۔ حمل کے زمانے میں ٹانگوں کا دورانِ خون سست ہو جاتا ہے۔ گیٹسوں سے اس کے رُک جائے کا خطرہ ہے۔

جوتے

ایامِ حمل میں اُونچی ایڑی کے جوتے نہیں پہننے چاہئیں۔ ان سے گھٹنے ہی کا خطرہ نہیں ہوتا، پیڑ کی شکل بھی بگڑ جاتی ہے اور چال میں بھدرا پن آ جاتا ہے۔

جوتے نیچی ایڑی کے اور کشادہ ہونے چاہئیں۔ حمل کے آخری نوں میں پیرسوج جاتے ہیں۔ اس وقت کھلے جوتے پہنتا ہی مناسب ہے۔

ایام حمل کی ورزشیں

حمل کے دوران میں تندرست رہنے کی کوشش کیجیے۔ اس سے زچگی میں بھی آسانی ہوگی اور بچے کی پیدائش کے بعد آپ جلد چاق و چوبند ہو کر لیئر سے بھی اٹھ سکیں گی۔ اچھی صحت کے لیے تازہ ہوا اور ورزش بہت ضروری ہے۔

تازہ ہوا

پہلا تیز تازہ ہوا کا ہے۔ آپ کا گھر ہوا دار رہنا چاہیے۔ صبح یا شام کو کھانے کے بعد کسی کھلی جگہ حمل قدمی کیجیے۔ اگر آپ گنجان علاقے میں رہتی ہیں اور وہاں میدان یا پارک دُور ہے تو کھلی قیمت پر یا کمرے ہی میں کھڑکی کے پاس کھڑی ہو کر پھیپھڑوں کو تازہ ہوا پہنچا سکتی ہیں۔ لیکن ہوا سے خاطر خواہ فائدہ اٹھانے کے لیے ایک خاص ترکیب سے سانس لینے کی ضرورت ہے۔

چھت پر جا سکیں تو صبح سویرے کھڑکی کھول کر اس کے سامنے کھڑی
ہو جائیے۔ دونوں پیروں کے درمیان کچھ فاصلہ ہو۔ ہاتھ پہلوؤں سے
رہلے ہوئے ہوں اور سر تھوڑا نیچے جھکا ہوا ہو۔



اب خراب گہری سانس لیتے ہوئے یاروؤں کو آہستہ آہستہ اٹھا کر
کاندھوں کے برابر لے جائیے۔ ہاتھوں کے ساتھ ہی ایڑیاں بھی اٹھائیں

آپ کا سارا اندور پنچوں پر ہو گا۔ چند سیکنڈ سانس روکے اسی طرح کھڑی رہ بیٹھے۔ پھر آہستہ آہستہ، سانس چھوڑتے ہوئے بازوؤں اور ایڑیوں کو پہلے کی طرح نیچے لے آئیے۔ جتنی گہری سانس لے سکیں اتنا ہی اچھا ہے سانس چھوڑے وقت بھی یہ کوشش کیجیے کہ پیچھڑوں کی ساری توانگیں جائے۔ یہ ورزش روزانہ مقررہ وقت پر، کم سے کم بیس مرتبہ کیجیے۔

ہمارے ہاں **تنباکو** پینے والی عورتیں کم سہی، ہیں ضرور۔ اُمید سے ہونے کے بعد اکثر عورتوں کو **تنباکو** سے کراہت ہوئے لگتی ہے۔ اور وہ خود سی **تنباکو** چھوڑ دیتی ہیں۔ یہ بات قدرت کی منشا کے مطابق ہے۔ کیونکہ **تنباکو** بچے کی صحت کے لیے مضر ہے۔ آپ کے خون کو پاک و صاف ہونا چاہیے۔ اسی کے ذریعے آپ کا **پچھڑا** حاصل کرتا ہے۔ عقل مندی کی بات یہی ہے کہ آپ دورانِ حمل **تنباکو** بالکل ترک کر دیں۔ اور اگر ایسا ممکن نہ ہو تو دن میں دو تین مرتبہ سے زائد ہرگز نہ پیئیں۔

فرش صاف کرنا (پچارا پیرنا) اچھی ورزش ہے۔ اگر آپ پہلے یہ کام خود کرتی تھیں تو ان دنوں بھی بلا تھک کیجیے۔ یہ کام آپ پہلے اکڑوں بیٹھ کر کرتی ہوں گی۔ اب گھٹنوں اور ہاتھوں کو فرش پر ٹیک کر کیجیے اکڑوں بیٹھنے سے تکلیف ہوگی۔

چہل قدمی

کھلی فضا میں چہل قدمی بہت اچھی ورزش ہے۔ بشرطیکہ ٹھلنے وقت

زیادہ سے زیادہ ہٹوا پیچھے پٹروں میں پہنچی جائے۔ چپل قدمی سے ٹانگیں بھی مضبوط ہوتی ہیں اور اس سے ٹانگوں کی رگیں بھی تھیں پھولتیں۔ ملازمت پیشہ عورتیں عموماً سائیکل پر دفتر یا سکول جاتی ہیں۔ حمل کے دنوں سائیکل چلانے سے نقصان نہیں پہنچتا۔ لیکن ایسے مقامات سے بچے جہاں زیادہ بھیڑ بھاڑ ہو۔ بہت اونچی پڑھائی بھی نہ چڑھیے۔

اگر آپ کے گھر میں تھانے کا تالاب ہے تو آپ زچگی سے ایک ماہ قبل تک تیر بھی سکتی ہیں۔

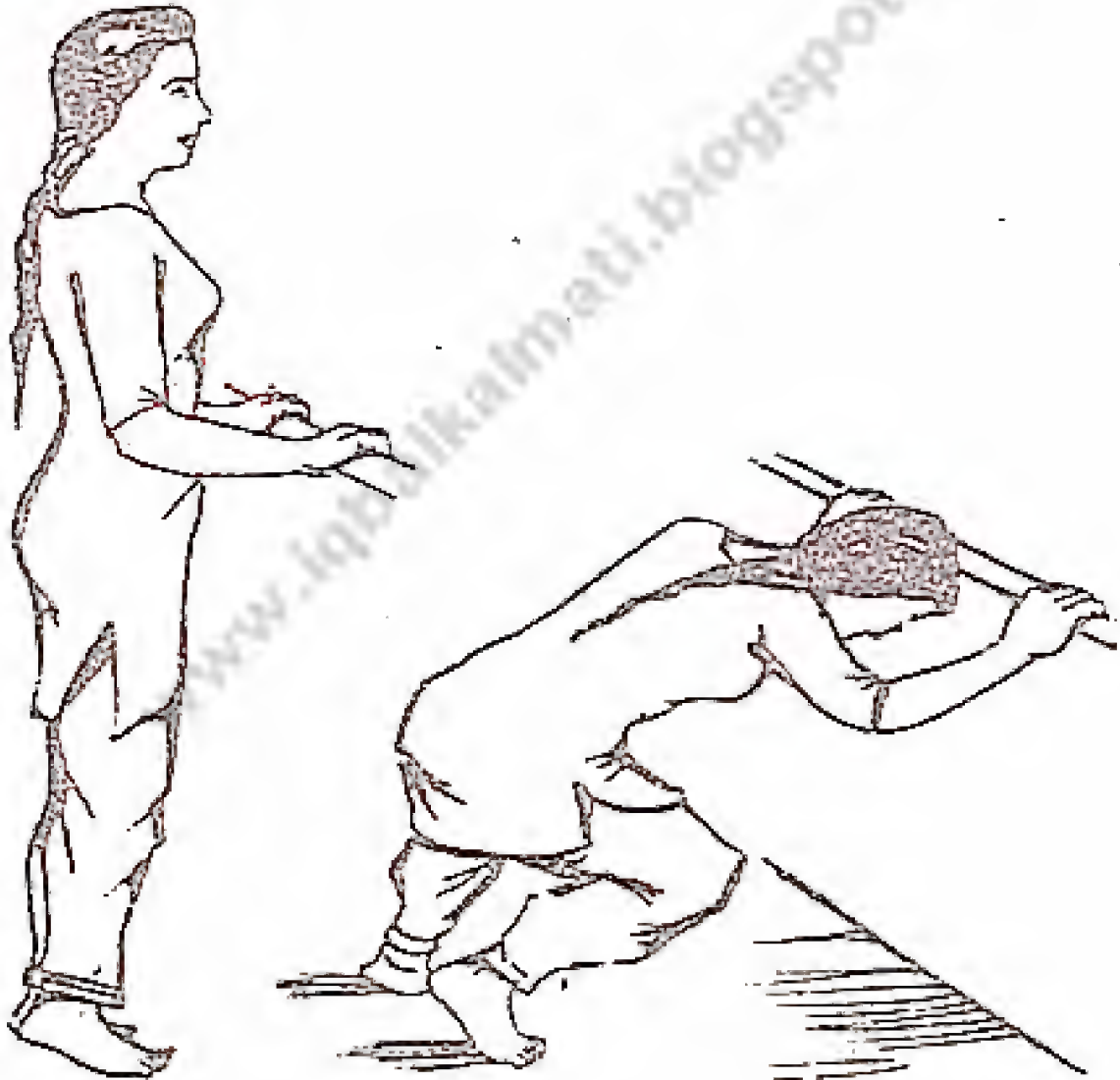
ورزشیں

عام جسمانی ورزش تو گھر بلو کام کاج ہی سے ہو جاتی ہے۔ لیکن اُن جوڑوں اور سٹپوں کو جو زچگی میں اہم حصہ لیتے ہیں اپنا کام بخوبی انجام دینے کے لیے آپ کو چند خاص ورزشوں کی ضرورت ہوگی۔ ان ورزشوں سے ریڑھ کی ہڈی اور پیڑوں کے جوڑوں میں لچک پیدا ہوتی ہے۔ اور بچے کی پیدائش آسان ہو جاتی ہے۔ یہاں ہم چند خاص ورزشیں درج کرتے ہیں۔

وکے تہ نش بلیرا

کُرسی یا صوفے کی پشت پکڑ کر پنجوں کے بل کھڑی ہو جائیے۔

مکر سیدھی رکھیے اور جسم تننا ہٹوا۔ اب آہستہ آہستہ پیچھے جھکیے اور
ایڈیوں پر بیٹھ جائیے گھٹنے دائیں بائیں کھلے ہوتے چار میٹریں۔ سر اور
مکر سیدھی ہو۔ اسی حالت میں جسم کو کھوڑا سا پیچھے اور سر کو آگے
جھکائیے۔ مکر کو قدرے خم دیں اور پھر آہستہ آہستہ پہلے کی طرح
پیشوں پر کھڑی ہو جائیں۔



اس ورزش سے پیڑ و کے جوڑ پھیلے ہیں۔

ورزش نمبر ۲



فرش پر اس طرح بیٹھیے کہ پیروں کے تنکوں سے آپس میں سہلے ہوئے اور گھٹنے باہر کی طرف ہوں۔ دونوں ہاتھوں سے ٹانگوں کے ٹخنے یا گتے پکڑ لیجیے۔ کہنیاں گھٹنوں کے درمیان ہوں۔ اب کہنیوں سے گھٹنوں کو زور سے دبا لیجیے اور پھر تھوڑا دیکھیے جب تک سیکان کا احساس نہ ہو، کرتی رہیے۔

اس ورزش سے بھی پیڑوں میں لچک پیدا ہوتی ہے۔

ورزش نمبر ۳



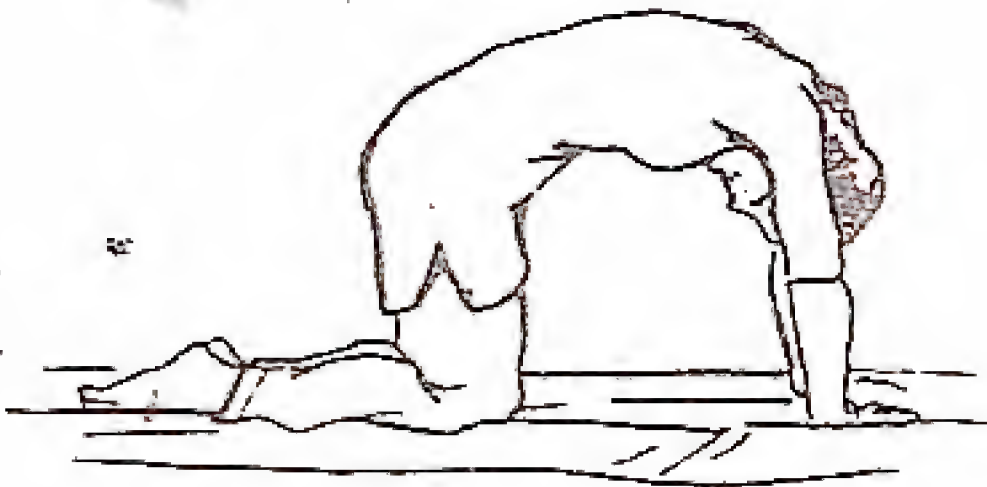
کرسی یا بنچ کے کنارے پر بیٹھیے۔ خوب تن کر۔ پیروں اور گھٹنوں کے درمیان کچھ فاصلہ ہو۔ ہاتھ گھٹنوں پر اس طرح رکھیے کہ انگلیاں اندر کی جانب ہوں۔ اب مکر کو قدرے خم دے کر آگے کی طرف جھکیے اور ساتھ ہی ہاتھوں سے گھٹنوں کو باہر کی جانب کھولے۔ اس کے بعد پیچھے یگیے اور گھٹنوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔ ہاتھ گھٹنوں ہی پر رہیں۔

یہ ورزش پندرہ بیس دفعہ کیجیے۔

ورزش نمبر ۴



گھٹنے، سر اور بازو فرش پر ٹکیے۔ پیٹ اور سینہ اوپر اٹھا ہوا ہو۔
پچھلے سنجیلیوں کے بل آہستہ آہستہ اوپر اٹھیے یہاں تک کہ بازو تن جائیں۔
اور کمر کمان بن جائے۔ سر بازوؤں کے بیچ میں ہو۔



اس کے بعد آہستہ آہستہ نیچے ٹھیکے اور کمر کو خم دے کر سر اور بازو فرش پر ٹیک دیجیے۔ کم از کم دس پندرہ دفعہ کیجیے۔ یہ ورزش ریڑھ کی ہڈی میں لچک پیدا کرتی ہے اور پیٹھ کے درد کے لیے بھی مفید ہے۔

ہر کام پہلے پہل مشکل معلوم ہوتا ہے۔ ووا یک دن آپ کو اُگٹا ہٹ ہوگی اس کے بعد اعضا عادی ہو جائیں گے اور آپ ان ورزشوں میں دلچسپی لینے لگیں گی۔

سستانا

ایام حمل میں سستانا بہت مفید ہے۔ اس سے اعصاب کو سکون ملتا ہے۔

زچگی کے خوف سے حاملہ کے اعصاب کچے کچے رہتے ہیں اور سچ پوچھو تو یہ خوف ہی ہے جو زچگی کو مشکل اور تکلیف دہ بنا دیتا ہے اگر حاملہ اس خوف کو ذہن سے نکال دے اور بچے کی پیدائش کو ایک عام قدرتی عمل سمجھے تو اسے اتنی تکلیف بھی نہ ہو جتنی پچائش چھٹنے سے ہوتی ہے۔

پہل میں شک نہیں کہ بعض خاص حالات میں زچگی تکلیف دہ ہوتی ہے (مثلاً زچہ بہت موٹی ہو یا بڑی عمر میں پہلی بار بچہ پیدا ہو یا پیدائش کے وقت بچہ اُلٹا ہو جائے وغیرہ) آپ کو ایسی عورتیں

رہی ہوں گی جنہوں نے اپنی درد بھری بتیا سٹائی ہوگی۔ مگر یہ بات سب عورتوں کے ساتھ نہیں ہوتی۔ آپ نہایت اطمینان اور سکون سے اپنے آپ کو ماں بننے کے لیے تیار کیجیے اور کسی قسم کا ڈر اور خوف ذہن میں نہ لائیے۔ یہ بات یاد رکھیے کہ نہ چگی کی بیشتر تکلیفیں خوف اور جہالت کا نتیجہ ہوتی ہیں۔

وہ درد جسے دردِ زہ کہتے ہیں اصل میں کوئی درد نہیں ہوتا بات یہ ہے کہ بچے کو یا ہر کی دُتیا میں لانے کے لیے چند خالص اعصاب سُکڑتے ہیں۔ اُس وقت اگر عورت کے ذہن پر خوف سوار ہو تو اعصابی کچھاڑ میں شدت پیدا ہو جاتی ہے اور اس سے درد محسوس ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ درد بچے کی پیدائش سے نہیں ہوتا بلکہ عورت کی اُس مزاحمت سے ہوتا ہے جو وہ قدرت کے اس عمل کو روکنے کے لیے کرتی ہے۔ وہ اس سے خوف کھاتی ہے اور سوچتی ہے کہ اللہ جانے کیا ہو گا آگے؟

آپ ذرا اپنے ہونے والے بچے کا خیال کیجیے۔ وہ بھی آپ کی طرح ایک نئے تجربے سے دوچار ہو گا۔ کیا ایک ننھی سی جان کے لیے ایک تنگ راستے سے گذرنا تکلیف دہ نہیں؟

وہ تو جیسے شکم مادر میں پرورش پاتا رہا تھا۔ وہاں زندگی بہت آرام دہ اور پرسکون تھی۔ وہ پانی کی ایک تھیلی میں بند تھا۔ آپ چلتی پھرتی تھیں، کودتی بچاؤ دتی تھیں اور بعض وقت گہری بھی جاتی تھیں مگر

۱۔ سے ہلکا سا دھچکا بھی نہیں لگتا تھا۔ وہ تمام آسمانی اور زمینی بلاؤں سے محفوظ تھا۔ اور پھر ایک دن وہ آیا کہ اس کا یہ رنگ محل ڈھس گیا اور اُسے ایک اجنبی لاکھ بیدردی سے باہر کھینچنے لگا۔ اس وقت آپ کی ڈھارس، آپ کا سگون اور آپ کی ماما بھری خاموشی اُس کے حق میں مفید ثابت ہوگی اور اُسے ایک کھلی اور صاف گزرگاہ مل جائے گی۔ لیکن اگر آپ خوف زدہ ہو گئیں اور آپ کا دماغ ہیبت ناک خیالوں اور شیطانی دوسو سوں کی آماجگاہ بنارہا تو اس سے آپ کے پیچھے کھینچ جائیں گے، بدن اکر جائے گا۔ اور بچے کو باہر آنے میں بہت دقت ہوگی۔

یہ بات خوب ذہن نشین کر لیجئے کہ خوف سے اعصاب میں کچھاڑ پیدا ہوتا ہے۔ کچھاڑ درد کا سبب بنتا ہے۔ درد سے خوف میں اضافہ ہوتا ہے اور خوف سے درد شدید تر ہو جاتا ہے۔ اس طرح یہ شیطانی چکر چلتا رہتا ہے۔ اس لیے خوف کو پاس تک نہ پھسکے دیں۔ حمل کے دنوں میں سستانے اور سکون سے رہنے کی عادت ڈالنا زچگی کو آسان بنا دیتا ہے۔

ستانا آرام کرنے ہی کی ایک قسم ہے۔ قرش پردری یا قالین بچھا کر لیٹ جائیے اور یہ خیال رکھیے کہ آپ کا وجود مادی کثافتوں سے آزاد ہو کر بالکل ہلکا پھلکا ہو گیا ہے۔ اس عرصے میں گہری گہری سانسیں لیتی رہیے۔

اس کے بعد دایاں بازو اُپر اٹھائیے اور پھر ایک دم ٹھہرا
تھوڑے دیکھیے۔ وہ اپنے ہی وزن سے گر جائے گا۔ بائیں بازو۔ دائیں
ٹانگ اور پھر بائیں ٹانگ کے ساتھ بھی یہی عمل کیجیے۔ اس کے بعد
گردن کو دھیرے دھیرے دائیں بائیں حرکت دیجیے۔ اس سے گردن
کے پٹھوں کو آرام ملے گا۔ اس دوران میں ایک ایک عضو ڈھيلا
رکھیں اور یہ خیال کریں جیسے آپ عالم بالا کی کوئی توری مخلوق ہیں۔
اس خاک دانِ ارضی سے آپ کا کوئی تعلق نہیں۔

کچھ دیر اسی طرح لیٹی رہیے۔ پھر کسمندی سے جمائی بیجیے اور
ہاتھ پیروں کو یونہی ادھرا دھرا گھمائیے۔ اس کے بعد دائیں طرف
کروٹ لیجیے اور پھر بائیں طرف۔ بعد ازاں گھٹنوں کو سکیڑ کر سر
تک لانے کی کوشش کیجیے اور پھر اسی حالت میں گھوم کر گھٹنے فرش
پر ٹیک دیجیے۔ اب آپ کا رخ فرش کی جانب ہوگا۔ کچھ دیر بعد
سیدھی ہو جائیے۔

ستارے کی مشق حمل کے ابتدائی دنوں سے کیجیے اور نہ چگی
تک جاری رکھیے۔ اس کی افادیت کا اندازہ آپ کو ایک ہی ہفتے
میں ہو جائے گا۔ اس بات کا خیال رکھیے کہ کمرے میں صرف آپ
ہی ہوں اور مشق کے دوران میں وہاں کسی کے آنے کا بھی امکان
نہ ہو۔

آخری دنوں میں ممکن ہے آپ کو کچھ وقت محسوس ہو۔ اس وقت

یہ طریقہ اختیار کیجیے۔ اس سے بھی اعصاب کو بہت سکون ملتا ہے۔
دائیں ہاتھ کی مٹھی زور سے بند کیجیے۔ اتنی زور سے کہ ناخن
ہتھیلی میں چھپنے لگیں۔ پھر ایک دم کھول دیجیے۔ اس کے بعد بائیں
مٹھی چھپتیے اور کھول لیے۔ پھر دائیں ٹانگ کو زور سے اکڑائیے اور
ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔ بائیں ٹانگ کے ساتھ بھی یہی عمل کیجیے۔ سب
سے آخر میں پورے جسم کو اکڑائیے اور پھر ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔ بار
بار ایسا کیجیے حتیٰ کہ مکان کا احساس ہونے لگے۔

حاملہ کی عام شکایتیں

اکثر عورتوں کی صحت حمل کے دوران میں ٹھیک رہتی ہے لیکن بعض کو کچھ شکایتیں بھی ہو جاتی ہیں۔ خصوصاً ان عورتوں کو جنہیں مجبوراً دیر تک کھڑا رہنا پڑتا ہو یا جو پہلے سے کسی مرض میں مبتلا ہوں۔ اگر احتیاط کی جائے تو ان شکایتوں سے بچا جاسکتا ہے۔

ممتلی

پہلے دو تین ہفتوں میں، صبح کو بیدار ہونے کے بعد بعض عورتوں کا جی منکراتا ہے۔ عموماً بستر سے اٹھنے کے بعد طبیعت سنبھل جاتی ہے۔ لیکن بعض حالات میں مستقل عذاب بن جاتی ہے۔ اس صورت میں ایسا کیجیے کہ اٹھنے سے قبل ایک آدھ بسکٹ کھا لیجیے۔ اس سے ممتلی نہیں ہوگی۔ بسکٹ سے فائدہ نہ ہو تو ڈاکٹر کو بتائیے۔ وہ گلوکوز تجویز کرے گی جسے آپ سنگترہ کے عرق

میں ملا کر پیئیں۔ ممکن ہے ڈاکٹر آپ کو چینی سے متح کر دے اور اس کی بجائے چائے اور دودھ میں گلوکوز تجویز کرے۔ جی زیادہ متلائے نو بجتی ہوئی اور رُخشن غذا میں ترک کر دیجئے۔

متلی نین جیسے بعد خود بخود بند ہو جاتی ہے۔ ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ یہ ایک نفسیاتی بیماری ہے۔ شروع میں عورت حمل کے متعلق غیر لقیبی حالت میں ہوتی ہے اور اسے طرح طرح کے خیال ستاتے ہیں۔ جس سے اس کا معدہ بھی متاثر ہوتا ہے۔ لیکن تین چھ ماہ کے بعد جب اسے یقین ہو جاتا ہے کہ وہ واقعی حمل سے ہے تو ذہنی اطمینان کے ساتھ معدہ بھی مطمئن ہو جاتا ہے۔ بعض کا خیال ہے کہ متلی عورتوں کو ہوتی ہے جن کے لاشعور میں بچے کی پیدائش سے متعلق خوف جاگزیں ہوتا ہے۔ بہر حال یہ قیاس آرائیاں ہی ہیں۔ متلی کا اصل سبب ابھی تک معلوم نہیں ہو سکا۔

قبض

حمل کے زمانے میں عام طور پر قبض کی شکایت ہو جاتی ہے۔ مناسب غذا سے اہل کاندرا رک کیا جاسکتا ہے۔ خشک پھل بھی قبض کشا میں تیس چالیس دانے منقے یا کشمش کے، بیج نکال کر رات کو پانی یا سنگترے کے عرق میں بھگو دیں اور صبح کو نہار منہ کھا کر اوپر سے عرق پی لیں۔

منتھے اور کشمش کی جگہ خشک آٹو بخار سے بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ تھارمنہ سیب کھانا یا ٹھنڈا پانی پینا بھی مفید ہے علاوہ بریں کچی سبزیاں اور ملاو بھی بکثرت کھائیے۔

اگر ان چیزوں سے بھی قبض دور نہ ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کیجیے۔ کوئی ٹیلیٹن یا قبض کشاؤ بھی ڈاکٹر کے مشورے کے پناہرگز نہ کھائیے۔ پیرافین اور کیسٹرل بھی نہ پیجیے کیونکہ اس سے غذا اور وٹامن کے ہضم میں خلل پڑتا ہے۔ پانی خوب پییں اور روزانہ چھل قدمی اور ورزش کریں۔

ہمارے ہاں عموماً پاخانوں میں قدرے چھل یا کھڑیاں ہوتی ہیں جن پر اکڑوں بیٹھتا پڑتا ہے۔ اور اکڑوں بیٹھتا تھا ملہ کے لیے ٹہرت تکلیف دہ چیز ہے۔ بازار میں بچوں کے پاخانہ کرنے کی کڑسبیاں عام ملتی ہیں۔ ایسی گرسی آپ کے لیے آرام دہ ثابت ہوگی۔

پیشاب کی زیادتی

حمل کے بعد پیشاب بکثرت آنے لگتا ہے۔ اس سے گھبرائیے نہیں۔ یہ بالکل بے ضرر سی بات ہے۔ جیسا کہ ”حمل کی علامتیں“ کے باب میں بتایا جا چکا ہے۔ بار بار پیشاب آنے کا سبب رحم کا بڑھتا ہے۔ رحم کے بڑھنے سے مثانے پر دباؤ پڑتا ہے اور اس دباؤ کی وجہ سے مثانہ زیادہ دیر تک پیشاب نہیں روک سکتا۔

اگر رات کو اٹھ اٹھ کر پیشاب کرنا ناگوار ہو تو پانی اور دوسری
سبب چیزیں شام سے پہلے پی لیں۔ سوتے وقت کچھ نہ پیئیں۔

حمل کے بعد ماہواری

حمل کے بعد بعض عورتوں کو دو تین ماہواریاں آجاتی ہیں لیکن ان
کا خون عام ماہواریوں کی نسبت کم اور بہت گاڑھا ہوتا ہے۔ یہ
تشویش ناک بات نہیں۔ البتہ اس سے حمل کے دن شمار کرنے میں قوت
ہوتی ہے۔ بہر حال ڈاکٹر کو ضرور بتائیے۔

استقاط

حمل گرنے کو استقاط کہتے ہیں۔ بہت کم حالات میں حمل گرتا ہے۔
پھر بھی ایسی تدبیریں اختیار کرنا چاہیے جن سے حمل ضائع ہونے کا
خطرہ نہ ہو۔

استقاط کی اہم وجہ بہت زیادہ تھکان ہے۔ آپ بٹیک گھر کا کام
کاج بیکھیے۔ مخصوص ورزشیں بھی جاری رکھیے۔ مگر اپنے آپ کو زیادہ نہ
دوبھیے۔ آرام کے بعد بھی اپنے آپ کو تھکا ماندہ محسوس کریں تو اس کا
مطلب ہے کہ آپ بہت تھک گئی ہیں۔

بہت بھاری چیزیں اٹھائے اور ایک ہی سانس میں پورا ریتہ
پھلانگنے سے بھی پرہیز کیجیے۔ خصوصاً ان دنوں میں تو اور بھی احتیاط

تکھیجے جب آپ کو ماہواری آتی تھی۔ ماہواری آنے والے دنوں میں جنسی عمل سے بھی اجتناب لازم ہے۔ اگر خدا تم کو اس قدر خون آ جائے یا ایسا درد محسوس ہو جیسا ماہواری کے ایام میں ہوتا تھا تو ڈاکٹر کو بتائیے۔ فوراً علاج کیا جائے تو اسقاط سے بچا جاسکتا ہے۔

رگیں پھول جانا

رجم کے بڑھتے سے ٹانگوں کے دوران خون میں خلل پڑتا ہے جس سے ٹانگوں کی رگیں پھول جاتی ہیں۔ بعض عورتوں کی اندام نہانی کے اوپر رگیں ابھر آتی ہیں۔ اگر آپ شروع ہی سے احتیاط کریں تو اس بیماری سے بچ سکتی ہیں۔

جو عورتیں پابندی سے چل قدمی کرتی ہیں انہیں یہ مرض نہیں لگتا کیونکہ چل قدمی مالش کا کام کرتی ہے اور اس سے ٹانگوں کی رگیں صحت مندر رہتی ہیں۔ زیادہ دیر ایک ہی جگہ کھڑے ہونے سے بھی پیچھے۔ کھڑے رہنے سے رگوں میں خون کی گردش سست پڑ جاتی ہے۔ جب آپ بیٹھیں تو پیروں کو سامنے موڑ دے پر رکھ لیں۔ لیٹنے کی حالت میں ٹانگوں کے نیچے دو تکیے یا کوئی اور چیز رکھ لیجیے تاکہ ٹانگیں جسم سے قدرے اونچی اٹھیں رہیں۔ اس طرح بیٹھنے اور لیٹنے سے ٹانگوں میں خون گردش کرتا رہے گا۔

ان احتیاطوں کے باوجود ٹانگوں کی رگیں پھولنے لگیں تو پھر ان

پر لچک دار پٹیاں باندھیے۔ یہ پٹیاں صبح بستر سے اٹھتے سے پہلے باندھی جاتی ہیں۔ باندھتے وقت نیچے سے شروع کیجیے۔ پہلے سر پر دو تین جگر لیٹیے۔ پھر ٹخنوں پر لیٹنی ہوئی اور پھر نیک لے جائیے اور سر سے پر سینفیٹن پن لگا دیجیے۔ اس قسم کی پٹیاں بازار میں عام ملتی ہیں۔ انہیں دھویا بھی جاسکتا ہے۔

لو اسیر

ایسا بھی ہوتا ہے کہ دورانِ خون میں رکاوٹ کی وجہ سے رگیں تو نہیں پھولتیں مگر لو اسیر ہو جاتی ہے۔ پیٹ ٹھیک ہو اور اجابت باقاعدگی سے ہوتی رہے تو لو اسیر نہیں ہوتی۔ لیکن اجابت کے لیے حمل کے زمانے میں جلاب ہرگز نہ لیجیے۔ بلکہ وہ ترکیبیں استعمال کیجیے جو قبض کے سخت بنائی گئی ہیں۔ اگر ان سے فائدہ نہ ہو تو پھر ڈاکٹر سے مشورہ کیجیے۔

بہٹھنوں کی اینٹھن

عورتیں حمل کے آخری مہینوں میں ٹانگوں کے پٹھوں میں اینٹھن کی عموماً شکایت کرتی ہیں۔ یہ اینٹھن رحم کے وباؤ کی وجہ سے ہوتی ہے اور بعض وقت رات کو اتنی شدت اختیار کر لیتی ہے کہ نیند حرام ہو جاتی ہے۔

پیشوں میں اسٹین کی وجہ کیلیم کی کمی ہے۔ آپ ڈاکٹر کو بتائیں گی تو وہ کیلیم کی گولیاں تجویز کرے گی۔ ان گولیوں کے ساتھ دودھ بھی پابندی سے پیجیے اور ستریاں بھی ڈٹ کر کھائیے۔ شدید درد کی صورت میں ایک پیالی پانی میں چائے کا آدھا چمچہ نمک ملا کر پیئے سے فوراً آرام ہو جاتا ہے۔

سوئے سے قبل نمک ملے پانی کی آدھی پیالی پی لیجیے اور آدھی سمرانے رکھ لیجیے۔ رات کو درد اُٹھے تو یقیناً پانی بھی پی جائیے۔ درد جانا رہے گا۔ اگر ڈاکٹر نے آپ کو نمک متع کر دیا ہے تو ممکن پانی نہ پیجیے۔ دھ کوئی اور ترکیب بتائے گی۔

سینے کی جلن

یہ شکایت بھی عموماً حمل کے آخری دو یا تین مہینوں میں ہو جاتی ہے اور اس میں معدے سے خلق نمک جلن سی محسوس ہوتی ہے۔ یہ اصل میں بد ہضمی ہی کی ایک شکل ہے۔ اگر یہ شکایت ہو جائے تو مرغن اور کھیتی ہوئی غذاؤں فوراً ترک کر دیجیے۔ کھانا کھنڈا کر کے کھائیے اور کھانے کے دوران میں پانی حتی الامکان نہ پیجیے۔ خود کو فی دوا نہ کھائیے۔ ڈاکٹر کے کہنے پر عمل کیجیے۔

پاؤں کی سوجن

آخری ایام میں بعض عورتوں کے پاؤں بھی سوج جاتے ہیں۔

ایسا ہو تو بیٹھتے اور لیٹتے وقت وہی طریقہ استعمال کیجیے جو رگیں پھول جانے کے تحت بتایا گیا ہے۔ اس سے خون کی گردش ٹھیک ہو جائے گی اور پاؤں نہیں سوجیں گے۔ اگر یہ طریقہ کار گرنہ ہو تو ڈاکٹر کو بتائیے چاہے سوجن معمولی ہی ہو۔

بے خوابی

رات کو نیند نہ آنے کی شکایت پلنگ اور بستر کے معمولی رد و بدل سے دور ہو سکتی ہے۔ پہلے یہ دیکھیے کہ آپ کا بستر آرام دہ ہے یا نہیں؟ ددی، چادر، تکیوں یا چارپائی میں کوئی نقص ہو تو اُسے دور کیجیے۔ چارپائی ٹھیک جگہ نہ تھپی ہو تو کسی دوسری جگہ یا کسی اور تراویے سے بچھائیے۔ بڑھے ہوئے پیٹ کی وجہ سے لیٹنے میں تکلیف ہوتی ہو تو دو تلوں پہلوؤں میں تکیے رکھ لیجیے۔ اس سے پیٹ کو سہارا ملے گا۔ ایک تکیہ کھٹنوں کے نیچے بھی رکھ لیں تو اچھا ہے۔

بستر پر لیٹ کر گرم دودھ کی چٹکیاں لینے سے بھی نیند آ جاتی ہے۔ یہ بھی آزمائیے۔ پھر بھی نیند نہ آئے تو ڈاکٹر سے کہیے۔ وہ آپ کو کوئی نیند لاتے والی دوا دے گی۔ جتنی مقدار ڈاکٹر بتائے اتنی ہی کھائیے۔ اس سے زیادہ ہرگز نہیں۔ سنانے سے بھی نیند آ جاتی ہے۔

عمر

حاملہ عورتیں اکثر پیٹ میں درد کی شکایت کرتی ہیں۔ یہ درد پیٹ میں بچے کی حرکت یا بیضہ دانیوں پر رحم کا دباؤ پڑنے سے ہوتا ہے۔ یہ کوئی فکر کی بات نہیں۔ بچہ بھی ڈاکٹر کو ضرور بتائیے۔ اسی طرح درد سر، متلی (اگر تین ماہ بعد تک بھی ہوتی رہے) ہاتھ پیروں یا چہرے کی سوجن یا مینائی میں کسی قسم کا نقص ہو تو فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

جذبات کی حساسیت

حمل کے زمانے میں عورتوں کے جذبات بہت نازک اور ڈھل سے ہو جاتے ہیں۔ کہیں آپ کا خواہ مخواہ رونے کو جی چاہے گا اور کبھی کھل کھلا کر ہنسنے کو۔ معمولی معمولی باتوں سے دل کو گھیس لگے گی اور ذرا سی بات پر قہقہہ مار کر ہنس پڑیں گی۔ یہ حالت عارضی ہوتی ہے۔ اس سے گھبرائیے نہیں جسم اور ذہن کو پاک و صاف رکھیے۔ اچھی چیزوں کا تصور کیجیے اور جہاں تک ہو سکے خوش رہیے۔

کھسرا

حمل کے زمانے میں آپ ایسے لوگوں سے نہ ملیے جو کسی چھوٹ

بیماری میں مبتلا ہوں۔ چھپک یا کھسرا کے مریضوں کا تو سایہ بھی اپنے
اوپر نہ پڑنے دیں۔

اگر حمل کے ابتدائی تین مہینوں میں کھسرا نکل آئے تو اس سے
پیٹ کے بچے کی آنکھوں، کاتوں یا دل کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہوتا
ہے۔ اس زمانے میں آپ اتفاقیہ کسی ایسے بچے کو گود میں لے لیں
جس کے کھسرا نکل چکی ہو یا بعد میں نکل آئے تو ڈاکٹر کو مطلع کیجیے۔ وہ
آپ کے احتیاطی ٹیکہ لگا دے گا۔



حمل کے نو مہینے

جین کی نشوونما کے دوران میں ماں کے اعضا انقلابی دور سے گزرنے ہیں اور اس کے جسم میں بہت سی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ ہم ان ماہِ مہماہ تبدیلیوں کا حال مختصراً بیان کرتے ہیں۔

پہلے تین مہینے

حمل کے ابتدائی تین مہینوں میں آپ اپنے جسم میں کچھ زیادہ تبدیلی محسوس نہیں کریں گی۔ علاماتِ حمل کے باب میں بتایا جا چکا ہے کہ حمل ٹھہرنے کے بعد چھاتیاں بھاری اور سخت ہونے لگتی ہیں۔ اس کے سوا جسم میں اور کوئی نمایاں تبدیلی نہیں ہوتی۔

شروع میں آپ کو بار بار پیشاب آئے گا۔ مگر یہ عارضی چیز ہے تیسرے مہینے کے آخر میں یہ شکایت رفع ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ فرج سے نواہدار مادہ بھی نکلتا ہے۔ مگر جیسا کہ بتایا جا چکا ہے۔ یہ بھی

۹۔ پلاسٹک کی واٹر پروف تپلوئیں ۲ عدد

۱۰۔ بچھونا یا توشک ۳ عدد

سردیوں میں اس کے اندر رُونی بھری جاتی ہے۔ بچے کے قدر سے بڑا ہونا چاہیئے۔

۱۱۔ سُوتی چادریں ۲ عدد

۱۲۔ ریڑ کی چادریں ۲ عدد

یہ بچھونے پر بچھائی جاتی ہیں تاکہ وہ پیشاب سے محفوظ رہے۔
ترم دیکھ کر لیں۔

پونٹے

پونٹے انگریزی حرف T کی شکل کے ہوتے چاہئیں۔ عموماً
سُوتی کپڑے کے بنائے جاتے ہیں۔ لیکن تولیوں کے پونٹے
ہنتر ہیں۔ گھر میں پھٹے پرانے تولیے ہوں تو انہیں دھوا کر استعمال
کیجیے۔ تینوں کنارے ملا کر سیفٹی پن لگائیے اور اس بات کی احتیاط
کیجیے کہ پن کھلی نہ رہ جائے۔

پلاسٹک کی تپلوئیں

اس قسم کی تپلوئیں بازار میں عام ملتی ہیں اور بچے اور ماں دونوں
کے لیے آرام دہ ہیں۔ یہ پانی میں نہیں بھیکتیں۔ ان میں باریک
باریک سُوراخ ہوتے ہیں۔ اس لیے یہ طبی نقطہ نظر سے مُضر نہیں۔

آخری تین مہینے

آخری تین مہینوں میں آپ کے جسم میں کافی تبدیلی ہو جائے گی اگر زیادہ **بوجھ** معلوم ہو اور آپ کسی سہارے کی ضرورت محسوس کریں تو زچگی کی **میڈی** استعمال کیجئے لیکن اگر آپ کے پیٹ کے پٹھے مضبوط ہوں اور آپ **بغیر کسی** سہارے کے سیدھی چل پھر سکتی ہوں تو پھر **میڈی** کی ضرورت نہیں۔

ان ایام میں آپ کو بعض وقت **سانس** لیتے میں دقت ہوگی اور اٹھویں مہینے کے آخر میں ایسا معلوم ہوگا جیسے **پچھہ بہت** اوپر چڑھ گیا ہے۔ اس سے آپ کے متانے پر باؤ پڑے گا اور آپ کو بار بار پیشاب آنے لگے گا۔ لیکن توں مہینے یہ شکایت آپ ہی آپ دور ہو جائے گی۔ کیونکہ اس مہینے میں **پچھہ نیچے** سرٹو کی طرف آ جاتا ہے۔

بچوں جوں بچے کی پیدائش کے دن نزدیک آنے جائیں گے۔ آپ کے صبر کا پیمانہ لبریز ہوتا جائے گا۔ آپ چاہیں گی کہ جو کچھ ہونا ہے جلد ہو جائے۔ مگر قدرت کو آپ کی بے چینی اور اضطراب سے کوئی دلچسپی نہیں۔ وہ اپنا کام وقت ہی پر کرے گی۔ اس لیے آپ کو راضی برضا رہنا چاہیے۔ بے چینی اور گھبراہٹ سے آپ اپنے آپ ہی کو تکلیف پہنچائیں گی۔

استقبالی کی تیاری

بہت کم مائیں ایسی ہوتی ہیں جو بچے کی پیدائش سے پہلے اس کے کپڑے وغیرہ تیار کر کے نہیں رکھ لیتیں۔ **ورنہ** بچو ہڑ سے بچو ہڑ عورت بھی کچھ نہ کچھ ضرور کر لیتی ہے۔

کپڑے موسم کے مطابق بنانے چاہئیں۔ یعنی **بچہ گرمیوں میں پیدا ہونے والا ہو تو گرمیوں کے اور جاڑوں میں ہونے کی امید ہو تو جاڑوں کے۔** کپڑوں کی تیاری تین چار مہینے پہلے ہی شروع کرو دیجئے۔ اس سے آپ کی طبیعت بہلی رہے گی۔

بچے کے کپڑے

جب تک بچہ بیٹھنے کے قابل نہیں ہوتا اس کے لیے **میدھے** ساوے کپڑے ہی ٹھیک ہیں اور وہ بھی **داجی** سے۔ البتہ جب وہ گھٹنوں چلنے لگے گا تو بہت سے چھوٹے موٹے کپڑوں کی ضرورت

ہو گی۔ گھسٹنے والے بچے منٹوں میں کپڑے خراب کر لیتے ہیں اور جب تک دن میں چھ سات دفعہ بدلوائے نہ جائیں۔ بچہ صاف ستھرا نہیں رہ سکتا۔

کپڑا چاہے کیسا ہی ہو۔ اس بات کا خاص طور پر خیال رکھیے کہ وہ نرم اور ملائم ہو۔ ہلکا کھلے گلے کا۔ ڈھیلا ڈھیلا۔ تاکہ آسانی سے پہنایا اور اتارا جاسکے۔ اور بچہ اسے پہن کر ہاتھ پاؤں بھی مار سکے۔ نیچے ضروری کپڑوں کی فہرست دی گئی ہے۔ اسے آپ موسم اور حالات کے مطابق کر سکتی ہیں:

- ۱۔ پوتڑے
- ۲۔ قمیض یا فرائ
- ۳۔ سوئیٹر یا قرغل
- ۴۔ شب خوابی کا لباس
- ۲۔ کم سے کم دو درجن عدد
- ۲۔ عدد
- ۲۔ عدد
- ۲۔ جوڑے

یہ قلابین کا ہوتا ہے اور بازار میں ملتا ہے۔ اس کا یہ فائدہ ہے کہ رات کو رمضان کی وغیرہ سرک جائے تو بچہ سردی سے بچا رہتا ہے۔

- ۵۔ شال اور رضائی
- ۶۔ موڑے
- ۷۔ ٹوپی یا دونی رومال
- ۸۔ دشانے
- ۲۔ ۲
- ۳۔ جوڑے
- ۲۔ عدد
- ۳۔ جوڑے

۹۔ پلاسٹک کی واٹر پروف تپلوئیں ۲ عدد

۱۰۔ بچھونا یا توشک ۳ عدد

سردیوں میں اس کے اندر رُونی بھری جاتی ہے۔ بچے کے قدر سے بڑا ہونا چاہیئے۔

۱۱۔ سُوتی چادریں ۲ عدد

۱۲۔ ریڑ کی چادریں ۲ عدد

یہ بچھونے پر بچھائی جاتی ہیں تاکہ وہ پیشاب سے محفوظ رہے۔
ترم دیکھ کر لیں۔

پونٹڑے

پونٹڑے انگریزی حرف T کی شکل کے ہوتے چاہئیں۔ عموماً سُوتی کپڑے کے بنائے جاتے ہیں۔ لیکن تولیوں کے پونٹڑے بہتر ہیں۔ گھر میں پھٹے پرانے تولیے ہوں تو انہیں دھوا کر استعمال کیجئے۔ تینوں کنارے ملا کر سیفٹی پن لگائیے اور اس بات کی احتیاط کیجئے کہ پن کھلی نہ رہ جائے۔

پلاسٹک کی تپلوئیں

اس قسم کی تپلوئیں بازار میں عام ملتی ہیں اور بچے اور ماں دونوں کے لیے آرام دہ ہیں۔ یہ پانی میں نہیں بھیکتیں۔ ان میں باریک باریک سُوراخ ہوتے ہیں۔ اس لیے یہ طبی نقطہ نظر سے مضر نہیں۔

یہ پتلونیں پوترے کے اُوپر پٹائی جاتی ہیں۔ ان کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ بچے کا پیشاب اور پاخانہ ان کے اندر ہی رہتا ہے۔ باہر نہیں نکلتا اور بچے کا بچھونا اور کپڑے وغیرہ خراب نہیں ہوتے۔ علاوہ بریں ہر شخص بچے کو بلا جھجک کو دین بھی لے سکتا ہے۔

یہ پتلون آپ بچے کو ہر وقت پہنا سکتی ہیں مگر گاہے گاہے دیکھتی رہے کہ اس نے **پیشاب** تو نہیں کر دیا۔ پوترا دیر تک گھلا نہیں رہنا چاہیے۔

قمیص یا فراک

نئے بچوں کی جلد بہت نازک ہوتی ہے اس لیے قمیص یا فراک سوتی یا ریشمی کپڑے کے ہونے چاہئیں۔ اُونی نہیں۔ اُون بدن میں چھتی ہے۔ نرم فلا لین بھی بے ضرر ہے۔ اس کے اُوپر اُونی سوئیٹر پہنا یا جاسکتا ہے۔ قمیصوں اور فراکوں کے بٹن پیچھے لگائیے۔ یہ کپڑے حتی الامکان ڈھیلے ڈھالے ہوں اور گلا اتنا کھلا ہو کہ بچے کا سر آسانی سے گزر سکے۔

سوئیٹر

دو پلٹوں والے ہونے چاہئیں تاکہ بٹن کھول کر آسانی سے

اُتارے جاسکیں۔ ٹپن آگے لگائیے۔ بندرگاہ کے سویٹروں سے بچے کو تکلیف ہوتی ہے۔ شدید سردی میں سویٹر کے نیچے روٹی بھری صدری بھی پہنائی جاتی ہے۔

شال

یہ آپ خود بن سکتے ہیں۔ اتنی بڑی ہو کہ بچہ بخوبی لپٹ سکے۔ شال میں لپٹ کر بچہ میٹھی نیند سوتا ہے۔ ہمارے ہاں عموماً شال کے ساتھ رضائی بھی استعمال کی جاتی ہے۔ یہ حال شال ضرور ہونی چاہیے۔ اس سے بچے کو باہرے جانے میں سہولت ہوتی ہے۔

دُشنانے

شدید سردی میں بچے کو دُشنانے ضرور پہنانے چاہیے۔ کیونکہ بچہ شال یا رضائی سے لٹختے باہر نکال لیتا ہے۔ ننھے بچے کے دُشنانوں میں اُنکلیاں بنانے کی ضرورت نہیں۔ موزوں کی طرح بنیے۔ اس سلسلے میں یہ بات یاد رکھیے کہ بچے کیڑے اُتارنے اور پہنانے سے بہت گھبراتے ہیں۔ خصوصاً ایسے کیڑوں سے تو ان کی جان جاتی ہے جو کچھ تنان کر اُتارے اور پہنائے جائیں۔ اس لیے کیڑے ایسے ہوں کہ آسانی سے اُتارے اور پہنائے جاسکیں۔

دوسری چیزیں

گھر میں جگہ ہونو بچے کے لیے علیحدہ کمرہ مخصوص کر دینا بہتر ہے جو صاف ستھرا اور ہوا دار ہو۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو سوتے کے کمرے کے کسی کونے میں بچے کے لیے جگہ بنا دیجیے ہو سکے تو اسے یا فنی کمرے سے الگ کرنے کے لیے سکریں یا اوٹا بھی لگا دیجیئے۔ جگہ ایسی منتخب کریں کہ وہاں ہوا اور روشنی کا بخوبی گذر ہو۔

پلنگڑی یا چھوٹا

بچے کے لیے ایسی پلنگڑیاں یا چھوٹے محفوظ رہتے ہیں جن کے چاروں طرف رکاوٹیں لگی ہوں۔ ایسی پلنگڑیاں بازار میں مل جاتی ہیں۔ ننھے بچے کے سر کے نیچے تکیہ رکھنے کی ضرورت نہیں۔ ایسا تکیہ تو ڈھول کر نہ رکھیں جس میں پر پھر سے ہوں یا جو بہت نرم ہو۔ اگر بچہ اوندھا ہو گیا تو اس کی سانس گھٹ جائے گی۔

تہانے کا برتن

بازار میں پلاسٹک اور تانم چیتی کے بڑے بڑے قتلے ملتے ہیں۔ بچہ جب تک بیٹھنے کے قابل نہ ہو اسے قتلے ہی میں نہلائیے۔ عموماً مائیں بچوں کو پیروں پر لٹا کر تھلاتی ہیں۔ یہ طریقہ غیر محفوظ اور

تکلیف دہ ہے۔

بچہ ٹوکری

بچے کی ضرورت کی چیزیں ایک ہی جگہ رکھتے تاکہ انہیں ڈھونڈنا نہ پڑے۔ اس کے لیے ڈھکنے دار ٹوکری موزوں رہے گی۔ یہ بازار میں مل جاتی ہے۔ اس ٹوکری میں آپ بچے کا صابن، پوڈر، برش، پوتڑے، سیٹھی پنیں وغیرہ رکھ سکتی ہیں۔

سیٹھی پنیں

سیٹھی پنوں کی توکیں تیز ہونی چاہئیں تاکہ وہ پوتڑے کی تین تہوں میں آسانی سے گھس سکیں۔ خریدنے وقت ان کی نوکیں ضرور دیکھ لیجئے۔

صابن

عمدہ اور خوشبودار نہانے کا صابن خریدیں۔ گھٹیا صابن سے بچے کی جلد کو نقصان پہنچے گا۔

پوڈر

بچے کو نہلانے یا کپڑے بدلنے کے بعد اس کے جسم اور ہاتھ پیروں کی انگلیوں کے درمیان ہلکا سا پوڈر چھڑکیے۔ اندھا دھند بوچھاڑ کر ناٹھیک نہیں۔ اچھی قسم کا بے بی پوڈر خریدیے۔ پرکٹنگ سیٹ

پوڈر ہرگز استعمال نہ کریں۔ اس سے جسم پر جلن پڑتی ہے۔ مزید احتیاط
کے لیے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

پوٹروں کا برتن

پاخانے میں تھڑے ہوئے پوٹروے، ادھر ادھر پڑے ہوئے
معلوم ہوتے ہیں۔ انہیں کسی برتن میں رکھیے۔ بازار میں انہیں کاڈھکنیڈا
ڈبالتا ہے، اس مقصد کے لیے وہ ٹھیک رہے گا۔ دو ڈبے لے
لیں تو اچھا ہے۔ ایک میں پیشاب کے پوٹروے رکھیں اور دوسرے
میں پاخانے کے۔

دودھ کی بوتل

بچے کو ڈبے کا دودھ پلانا ہے تو آٹھ اونس کی ۲-۳ بوتلیں
رقیڈر، بوتل صاف کرتے کا برش اور چار نیپل بھی پہلے سے خرید
کر رکھ لیجیے۔
بچہ گاڑی

اگر آپ یا آپ کے شوہر بچے کو ہوا خودی کے لیے گھر سے باہر
لے جاتا چاہتے ہیں تو اس کے لیے ایک بچہ گاڑی (پریم) خرید لیجیے۔
گاڑی کے اسپرنگ اچھے ہوں تاکہ بچے کو تھکے نہ لگیں۔ گاڑی زیادہ
گہری بھی نہیں ہونی چاہیے اور نہ اتنی اٹھلی کہ بچہ تھکے سے بیچے

گر پڑے۔ بھاری بھر کم گاڑیوں سے ہلکی پھلکی بہتر رہتی ہیں۔
 بچے کو شروع میں روشنی بُری نہیں لگتی۔ مگر جب وہ ذرا بڑا
 ہو جاتا ہے تو زیادہ روشنی میں اس کی تیندڑ چاٹ ہو جاتی ہے۔
 گرمیوں میں دوپہر کو کمرہ نیم تاریک ہونا چاہیے۔ رات کو کم پاور
 کا بلب جلائیے۔

رچگی کے لیے ضروری اشیا

اگر آپ گھر پر رچگی کی خواہش مند ہیں تو بچے کی پیدائش سے
 ایک مہینہ قبل مندرجہ ذیل چیزیں منگوا کر رکھ لیں۔ جس لیڈی ڈاکٹر یا
 مڈوائف کو آپ نے مہیک کیا ہے، ممکن ہے وہ ان اشیا میں کچھ
 گھٹا بڑھا دے۔ اس سے ضرور مشورہ کیجیے۔

۶	بڑے تولیے
۶	چھوٹے تولیے
۱ پونڈ	روٹی کا گولہ
۱ رول	گٹاؤ یا کاج سا
۱	گرم پانی کی بوتل
۱ شیشی	ڈسٹول
۱	ریڑ کی چادر
۱	تہاڑے کا صابن
۱	چلمچی
۱	ٹالک پوور
۱	ادبیا

جنین کی نشو و نما

ماں کے پیٹ میں بچے کی نشو و نما قدرت کا ایک ایسا کرشمہ ہے کہ عقل و نگ رہ جاتی ہے مگر اس نشو و نما کا حال بتانے سے پہلے ہم آپ کو یہ بتائیں گے کہ عورت کے آلات تناسل کیا ہیں جن میں یا ماہواری کیوں آتی ہے اور حمل کیسے ٹھہرتا ہے۔

نسوانی آلات تناسل

یعنی وہ آلات یا اعضا جو حمل ٹھہرتے جنین کی نشو و نما اور بچے کی پیدائش میں مدد دیتے ہیں۔ یہ فرج (اندام نہانی)، رحم (بچہ دانی) اور بیضہ دانیوں (انڈے قبیلوں) پر مشتمل ہیں۔ فرج اُس تمام حصے کو کہتے ہیں جس میں سے پیشاب نکلتا ہے اور جس کے اندر رحم بھی ہوتا ہے۔ فرج کے دو ہونٹ ہوتے ہیں اور ان کے درمیان دو شکاف۔ ایک آگے کی طرف، چھوٹا سا،

جس میں سے مٹانے کا پیشاب خارج ہوتا ہے اور دوسرا اندر کی طرف، پہلے سُورخ کے مقابلے میں بڑا۔ یہ سُورخ یا راستہ فرج کے اندرونی حصے تک جاتا ہے۔

فرج کے اسی سُورخ میں تین انچ کے فاصلے پر رحم ہوتا ہے۔ تین انچ لمبا دو انچ چوڑا اور ایک انچ موٹا۔ یہ ایک سخت اور ٹھوس جسم ہے۔ اس کے گرد موٹی، پٹھے دار دیواریں اور اندر ایک لمبا سا، تنگ خلا ہوتا ہے۔

فرج کے اندرونی سُورخ اور رحم کے درمیان دو پیچیدہ سی نلیاں ہوتی ہیں جنہیں فیلوپین نلیاں کہتے ہیں۔ ان کا ایک مُتہ رحم سے ملا ہوتا ہے۔ دوسرے مُتہ کی شکل قیف کی سی ہوتی ہے اور یہ بیضہ دانی یا انڈیکٹولی سے جڑا ہوتا ہے۔ فیلوپین نلیوں کی لمبائی تین ساڑھے تین انچ ہوتی ہے۔

رحم کے پاس ہی، بادل کی شکل کی، دو چھوٹی چھوٹی نلیاں ہوتی ہیں جنہیں بیضہ دانیاں یا انڈیکٹولیاں کہتے ہیں۔ ان میں سے کسی ایک میں ہر مہینے ایک بیضہ بنتا ہے اور فیلوپین نلی میں چلا جاتا ہے۔ اگر فیلوپین نلی میں اس کا ملاپ مرد کے نطفے سے ہو گیا تو وہ اسے لے کر رحم میں آ جاتا ہے ورنہ کچھ دیر بعد فنا ہو جاتا ہے۔ ان چیزوں کو ذہن میں رکھیے۔ آگے چل کر جیب ہم بتائیں گے کہ حمل کیسے ٹھہرتا ہے تو یہ نام بار بار آئیں گے۔ اب یہ سمجھیے کہ ہر

جینے عورت کو خون کیوں آتا ہے ؟

ماہواری کا مقصد

ماہواری ہمارے ماں عموماً تیرہ برس کی عمر میں شروع ہوتی ہے اور چالیس رچھ حالات میں سچا پس) برس کی عمر تک آتی ہے۔ ماں بنتے کے لیے ماہواری آنا لازمی ہے۔ اس کے بغیر عورت حاملہ نہیں ہو سکتی۔

جب ایک ماہواری ختم ہو جاتی ہے تو رچھ بارور بیٹھے کے استقبال کی تیاری شروع کر دیتا ہے۔ جو نئی بیضہ دانی میں سے بیضہ نکل کر فیلوپین ٹی کی طرف بڑھتا ہے (یہ ہم آگے چل کر بتائیں گے) تو رچھ کے استریا اندرونی جھلی میں تبدیلیاں شروع ہو جاتی ہیں۔ تاکہ بیضہ مرد کے نطفے کو رچھ میں لا کر بحفاظت جاگزیں ہو سکے۔

ماہواری کے فوراً بعد رچھ کا مٹھانیہ کیا جائے تو اس کا استریا بہت تپلا دکھائی دے گا۔ اور استریا کے اندر خون بھی کم ہو گا۔ اس کے بعد یہ روز بروز مٹھانا ہونے لگتا ہے حتیٰ کہ اس کی موٹائی ٹھنڈی ہو جاتی ہے۔ ساتھ ہی ساتھ اس کے اندر خون کی مقدار بھی بڑھتی رہتی ہے۔ اگر بیضہ نطفے سے بارور ہو کر رچھ میں آ جائے تو نطفے کو ایک محفوظ اور آرام دہ بستر کے علاوہ خوراک کا ذخیرہ بھی مل جاتا ہے جسے وہ جینے بننے تک استعمال کرتا ہے۔

اگر بیضہ بارور نہیں ہوتا یعنی وہ نطفے سے نہیں مل پاتا تو رحم کا انسٹرٹوٹ جاتا ہے اور اس کے ننھے ننھے لوٹھڑے خون کے ساتھ فرج کی راہ سے باہر نکل جاتے ہیں۔ یہ عمل ہر مہینے اوسطاً چار سے چھ دن تک ہوتا ہے اور اسی کو حیض یا ماہواری کہتے ہیں۔

جن عورتوں کو باقاعدہ ماہواری آتی ہے۔ اُن کے حاملہ ہونے کا امکان اُن عورتوں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے۔ جو ماہواری کے معاملے میں بے قاعدگی کا شکار ہیں یا جن کے کئی کئی مہینے بغیر ماہواری کے گزر جاتے ہیں۔

ہر مہینے حیض آنا ماں بننے ہی کے لیے نہیں، صحت کے لیے بھی ضروری ہے۔ جن عورتوں کی ماہواری قبل از وقت بند ہو جاتی ہے وہ بالآخر ہونے کے علاوہ طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتی ہیں اور ان میں مردانہ پن بھی پیدا ہو جاتا ہے۔

حمل کیسے ٹھہرتا ہے

عورت کے بیضے اور مرد کے نطفے کے ملاپ سے حمل ٹھہرتا ہے۔

جنسی عمل میں مرد کے عضو مخصوص سے ایک مادہ نکلتا ہے۔ جسے منی کہتے ہیں۔ اس منی میں بیس کروڑ کے لگ بھگ نطفے یا زندہ جسم ہوتے ہیں۔ اتنے باریک کہ بغیر خوردبین کے نظر نہیں آتے۔

یوں سمجھیے کہ اگر گیارہ ہزار ارب نطقوں کے سرچاول کے ایک چمکے میں رکھے جائیں تو بھر بھی اس میں تھوڑی سی جگہ خالی رہ جائے گی۔

یہ نطقہ منی کے ساتھ قرچ میں داخل ہو کر قیلوپین تلیوں کی طرف بڑھتے ہیں اور پھر وہاں سے رحم تک پہنچنے کی کوشش کرتے ہیں جو تین انچ کے فاصلے پر ہوتا ہے۔ قیلوپین تلیاں قرچ کے اندرونی سوراخ اور رحم کے درمیان میں ہوتی ہیں اور ان کی لمبائی ساڑھے تین انچ ہوتی ہے۔ جیسا کہ بتایا جا چکا ہے، ان کا ایک منہ رحم سے ملا ہوتا ہے اور دوسرا منہ، جس کی شکل قیفت کی سی ہوتی ہے، بیضہ دانی سے۔

اب یہ سمجھیے کہ بیضہ دانی کسے کہتے ہیں۔ بیضہ یا انڈا اصل میں ایک طرح کا برتن ہے جس میں نطقہ داخل ہو کر محفوظ ہو جاتا ہے۔ اس میں صرف اتنی ہی جگہ ہوتی ہے کہ ایک نطقہ اس کے اندر آ سکے۔

رحم سے ملی ہوئی باوا دم کی شکل کی دو چھوٹی چھوٹی مقیلیاں ہوتی ہیں۔ انہیں بیضہ دایتیاں کہتے ہیں۔ انہی میں بیضہ بنتا ہے۔ ہر حیضہ، ماہواری شروع ہونے سے چودہ دن پہلے، ایک بیضہ دانی میں سے بیضہ نکل کر قیلوپین تلی میں آ جاتا ہے۔ اگر اسی وقت مرد کے نطقے بھی قیلوپین تلی میں آ جائیں تو ان میں سے ایک نطقہ اور بیضے

کے ملنے سے حمل کٹھرجاتا ہے۔ ورنہ بیضہ چند گھنٹے بعد فقاہو جاتا ہے۔
بیضے کی پیدائش اور اس کے باہر نکلنے کی مدت ”بارداری“ کا
زمانہ کہلاتی ہے اور جن دنوں میں بیضہ فیلوپین تلی میں نہیں ہوتا اس
کو ”محفوظ زمانہ“ کہتے ہیں اور عام خیال یہی ہے کہ ان دنوں میں حمل
کٹھرنے کا امکان نہیں ہوتا۔ یہ بات ہم تفصیل سے خاندانی منصوبہ
بندی کے باب میں بتائیں گے۔

اب فرض کیجیے کہ عورت کا بیضہ فیلوپین تلی میں موجود ہے اور اسی
وقت مرد کے بیس کروڑ نطفے لپکتے چسکتے وہاں پہنچ جاتے ہیں۔ اس
صورت میں بیضہ اور نطفے ایک دوسرے کو اپنی طرف کھینچتے ہیں۔ مگر
بیس کروڑ میں سے صرف ایک ہی نطفہ بیضے سے ملنے میں کامیاب
ہوتا ہے اور بیضہ اسے اپنے اندر کھینچ کر رحم کی طرف لپکتا ہے۔ باقی
ایک کم بیس کروڑ نطفے وہیں چومیس گھنٹے کے اندر اندر مر جاتے ہیں۔
ذرا خیال کیجیے۔ اگر مرد کے نطفوں کی تعداد کے برابر عورت
کے بیضے بھی پیدا ہوتے اور ان سب کا نطفوں سے ملاپ ہو جاتا
تو عورت پر جو سنتی سونتتی، دُیا کا کیا حال ہوتا!

بارداری کے فیلوپین تلی سے رحم تک پہنچنے میں تین دن لگتے
ہیں۔ اس عرصے میں اس کے اندر کئی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ یہ بیضہ
پہلے دو حصوں میں تقسیم ہوتا ہے۔ پھر اس کے سولہ بیس اور
چونسٹ حصے ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد یہ بے شمار ننھے ننھے حصوں

کا ایک گچھا سا بن جاتا ہے۔ اس عمل کے دوران میں یہ ایک لختے کے لیے بھی نہیں رکتا۔ برابر رحم کی طرف بڑھتا رہتا ہے اور آخر کار اپنی آرام گاہ یعنی رحم میں جا کر بیٹھ جاتا ہے۔ انہی حصوں سے بعد میں بچے کے اعضا بنتے ہیں۔ کوئی ہاتھ بنتا ہے تو کوئی پاؤں۔ کوئی سر تو کوئی دل وغیرہ۔

آٹول نال

اس عرصے میں رحم بیضے کو اپنے اندر بٹھاتے اور نطفے کو پالتے پوسنے کا سارا انتظام مکمل کر چکا ہوتا ہے۔ رحم کا استرجو پہلے بہت پتلا تھا اب موٹا ہو گیا ہے اور اس کے اندر خون کی مقدار بھی بڑھ گئی ہے۔ رحم کے دوسرے غدود بھی اپنا اپنا کام کرنے لگے ہیں۔ ان میں سے بعض غدود کے اندر سے ایک خاص مادہ نکلتے لگتا ہے جسے رحمی دودھ کہتے ہیں۔ نطفہ جنین بننے تک یہی دودھ پیتا ہے۔ اس کے بعد رحم کا استر مل ملا کر ٹکیہ سی بن جاتا ہے جس کی ٹھٹھائی سوا انچ کے قریب ہوتی ہے۔ اس ٹکیہ کو آں دل کہتے ہیں۔ اس کی ایک جانب رحم کی دیوار سے جڑی ہوتی ہے اور دوسری جنین سے۔

آٹول میں ایک تلی لگی ہوتی ہے جس کا ایک سر یار در بیضے (جو اب کچا بچہ بن جاتا ہے) سے جڑا ہوتا ہے۔ اس تلی کو نال کہتے

ہیں۔ اور اس میں باریک باریک خون کی نالیاں بہوتی ہیں۔ انہی نالیوں کے ذریعے جنین کا ماں کے دورانِ خون سے رابطہ قائم ہو جاتا ہے اور اُسے سیال صورت میں مناسب غذا اور آکسیجن وغیرہ ملتی رہتی ہے۔

پانی کی تفصیلی

بچوں جن جن بڑھتا رہتا ہے، اس کے گرد ایک تفصیلی سی پٹے لگتی ہے اور مکمل ہوتے کے بعد اس میں پانی بھر جاتا ہے۔ اسے پانی کی تفصیلی کہتے ہیں۔ اس تفصیلی میں جنین تیز تر رہتا ہے اور دنیا کے تمام حادثوں اور تکلیفوں سے نچت ہو کر پرورش پاتا ہے۔ ماں کا کوئی جسمانی یا ذہنی صدمہ اس تک نہیں پہنچتا۔ پانی کی تفصیلی پیدائش کے وقت پھٹ جاتی ہے۔

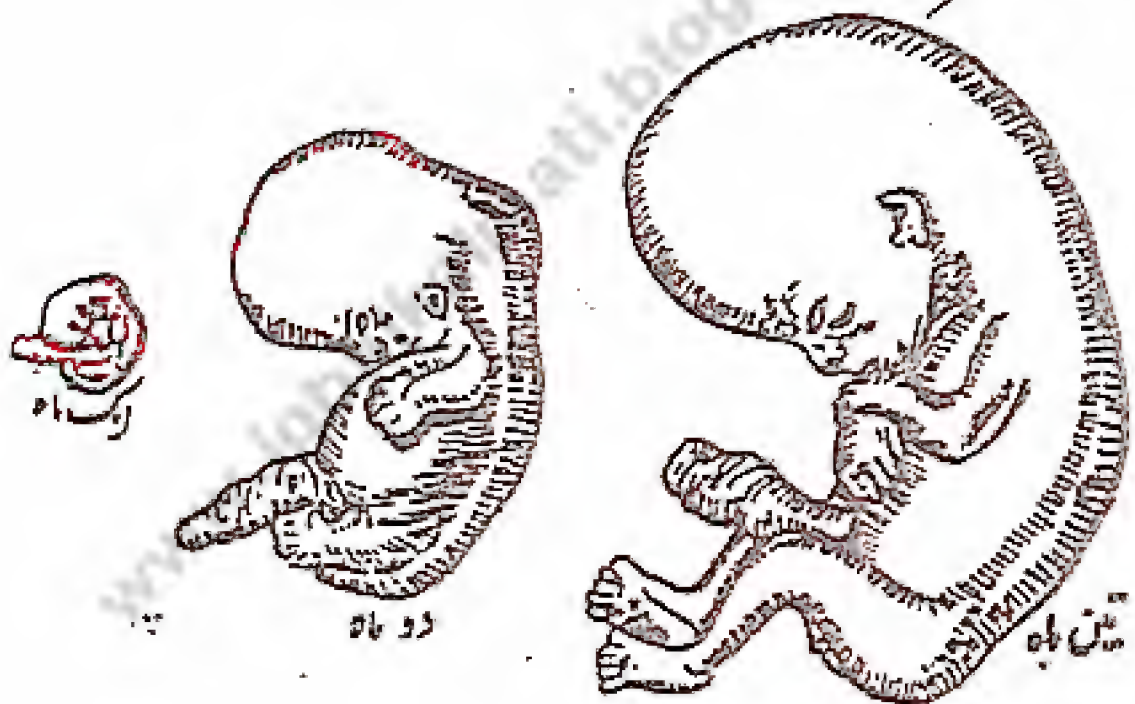
جنین کی ماہِ بہماہ نشو و نما

لطفے سے ملاپ کے تین دن بعد بارور بیضے کا قطر انچ کے پچیسویں حصے، ساتویں یا آٹھویں روز انچ کے ساتویں حصے کے برابر ہو جاتا ہے۔ ابتدائی دنوں میں کچے کچے کی نشو و نما بہت تیزی سے ہوتی ہے۔ ریشہ کی ہڈی، سر اور دل ہی جلدی پہچانے جا سکتے ہیں۔ پہلے ہینے کے آخر میں وہ شگوتے یا گلیٹیاں بھی دکھائی دینے

لگتی ہیں جو آگے چل کر بازو اور ٹانگیں بنتی ہیں۔ اس وقت کچا بچہ
آدھے انچ کا ہوتا ہے۔

دوسرے مہینے کے اختتام تک اس کی لمبائی ڈیڑھ انچ تک
ہو جاتی ہے۔

تین مہینے بعد چار انچ لمبا ہو جاتا ہے اور اس کے لڑکائیوں کی
ہونے کا پتہ آسانی سے لگایا جاسکتا ہے۔ اس وقت ڈاکٹر ماں
کے خون کا معائنہ کر کے بچے کی جیس کے متعلق قطعی بات بتا سکتا
ہے۔



چوتھے مہینے میں پانی کی فضیلت کافی بڑھ جاتی ہے اور بچے کا قد
چھ انچ کے لگ بھگ ہو جاتا ہے اور وہ ادھر ادھر حرکت بھی

کرنے لگتا ہے۔ اس کے بال اور ناخن بھی نکل آتے ہیں۔
اس سلسلے میں یہ بات قابل ذکر ہے کہ جنین کے بڑھنے کے ساتھ
ساتھ آنول نال اور پانی کی تھیلی بھی اس کے قد و قامت کے مطابق
بڑھتی ہیں۔

پانچویں مہینے میں جنین کی لمبائی دس انچ تک پہنچ جاتی ہے اور
وہ زیادہ چونچال ہو جاتا ہے مگر فنکل بڑی ڈراؤنی ہوتی ہے۔
چھٹے مہینے وہ ”انسان کا بچہ“ معلوم ہوتا ہے۔
نویں مہینے اس کا دسترہ انچ سے چوبیس انچ تک ہو جاتا ہے
اور شکل تقریباً ویسی ہی ہوتی ہے جیسی پیدائش کے وقت۔

دولہ زہ

بچے کی پیدائش سے پہلے ماں کے جو درد ہوتا ہے اُسے درد
زہ کہتے ہیں۔ اس کے تین مرحلے ہیں۔
پہلے مرحلے کے دوران میں رحم کا منہ پھیلتا شروع ہوتا ہے۔
لمبی نسیں جن سے رحم کا ڈھانچا بنتا ہے، ٹسکڑتی ہیں اور رحم کے منہ
کے گرد کی چکڑ دار نسیں ڈھیلی ہو جاتی ہیں جن سے رحم کا منہ پھیل جاتا
ہے۔ لمبی نسیوں کے ٹسکڑنے سے رحم کے اندر کی چیزوں (آنول نال
اور آبی تھیلی جس میں جنین ہوتا ہے) پر دباؤ پڑتا ہے اور باہر نکلنے کے
لیے رحم کے منہ کی طرف بڑھتی ہیں۔

لڑکی یا لڑکا

”لڑکا ہے یا لڑکی؟“
 ماں بچے کو جہنم وے کر سب سے پہلے یہی بات داتی ہے
 پوچھتی ہے۔

ہمارے معاشرے میں عورت کا جو مقام ہے اور جمیز اور مناسیب
 برہنہ میں جو دقتیں پیش آتی ہیں ان کی بنا پر باپ نو باپ ماں کی بھی
 یہی خواہش ہوتی ہے کہ اس کے لڑکا ہی ہو۔ خال خال مثالوں کو
 چھوڑ کر، لڑکی کی پیدائش پر سب سے زیادہ عورتیں سوگ مناتی ہیں
 اور اس سے بچنے کے لیے طرح طرح کے جتن کرتی ہیں۔ ان میں
 ٹونے ٹوکھوں سے لے کر حکیموں کی وہ انٹ سنٹ دوائیں بھی شامل
 ہیں جن سے نفع کے بجائے اُسٹ نقصان پہنچتا ہے۔

طبی سائنس کہتی ہے کہ بیٹ کے بچنے کی جنس اُسی وقت متعین
 ہو جاتی ہے جب عورت کے بیضے سے مرد کا نطفہ ملتا ہے۔ لیکن

یہ قبض و بسط یا ٹسکڑنا اور پھیلنا یا قاعدہ وقفوں سے ہوتا ہے اور اس دوران میں تھوڑا سا خون بھی نکلتا ہے جو اس بات کی علامت ہے کہ درِ زیرہ شروع ہو گیا ہے۔

رحم کی نسلوں کا ٹسکڑا ڈاؤر پھیلاؤ اس وقت تک جاری رہے گا جب تک رحم کا مٹہ اتنا نہ کھل جائے کہ اس میں سے بچہ نکل سکے۔ پانی کی **تھیلی** دباؤ پڑنے سے پھٹ جاتی ہے اور اس کا پانی باہر نکلنے لگتا ہے۔

رحم کا مٹہ کھلتے ہی درِ زیرہ کا پہلا مرحلہ ختم ہو جاتا ہے اور دوسرا شروع ہوتا ہے۔ پہلا مرحلہ **زیادہ** دیر رہتا ہے۔ عموماً بارہ سے اٹھارہ گھنٹے تک اور پہلا **بچہ** **ہو تو** اکثر اس سے بھی زیادہ وقت لے لیتا ہے۔

دوسرے مرحلے میں ماں کے دل میں بیٹ کے **بوجھ کو** باہر نکالنے کی شدید خواہش پیدا ہوتی ہے اور وہ زور لگانے لگتی ہے۔

بچے کی پیدائش کے ساتھ ہی یہ مرحلہ بھی ختم ہو جاتا ہے۔ اس وقت دائی یا بئرس سے کیسے کہ وہ بچے کا ہاتھ آپ کے ہاتھ میں دے دے۔ بچے کی انگلیاں آپ کی انگلیوں کے گرد لپٹ جائیں گی اور آپ کو ایسا سکون محسوس ہوگا جسے لفظوں میں بیان کرنا مشکل ہے۔

درود زہ کا تیسرا مرحلہ بچے کی پیدائش کے بیس منٹ بعد شروع ہوتا ہے اور بہت مختصر ہوتا ہے۔ اس مرحلے میں آنکھیں تال وغیرہ خارج ہوتی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تین مہینے تک یہ بچہ یہ ظاہر لا جنسی ہوتا ہے۔ نہ لڑکا معلوم ہوتا ہے نہ لڑکی۔ تین ماہ بعد اس میں لڑکے یا لڑکی کی خصوصیات ظاہر ہونا شروع ہوتی ہیں۔

بعض عطائی ڈاکٹر کہتے ہیں کہ چند خاص غذاؤں اور ورزشوں سے **نرینہ اولاد** پیدا کی جا سکتی ہے۔ ان کا دعویٰ ہے کہ چونکہ بچے کی جنس تین مہینے سے قبل متعین نہیں ہوتی اس لیے اس عرصے میں اس کی جنس کو مرضی کے مطابق ڈھالا جا سکتا ہے۔

بعض عورتوں کا خیال ہے کہ اگر حاملہ زیادہ کھائے پیئے تو لڑکی ہوگی اور کم کھائے تو لڑکا۔ کچھ عورتیں اس کے خلاف نظریات رکھتی ہیں۔ یہ سب بکواس ہے اور اس میں رتی برابر بھی سچائی نہیں۔

ایک خیال یہ بھی ہے کہ شوہر عمر میں بڑی سے بڑا ہو تو لڑکا ہوگا۔ دونوں کی عمریں برابر ہوں تو لڑکی۔ ڈاکٹروں کی تحقیق اس دہم کی بھی تردید کرتی ہے۔

صحیح بات وہی ہے جو اوپر بیان کی جا چکی ہے۔ یعنی حمل کے وقت ہی بچے کی جنس متعین ہو جاتی ہے۔ اور لڑکا یا لڑکی ہونے کا انحصار اس بات پر ہے کہ مرد کا وہ نطفہ جو عورت کے بیضے سے ملا ہے، نر ہے یا مادہ۔ نر نطفے سے لڑکا اور مادہ نطفے سے لڑکی پیدا ہوگی۔

جنسی عمل میں مرد کے کروڑوں نطفے عورت کے اندام تہائی

میں داخل ہوتے ہیں۔ ان کروڑوں میں سے صرف ایک نطفہ عورت کے بیضے کو بارور کرتا ہے۔ اور اسی نطفے پر بیجے کی جنس کا دار و مدار ہے۔

وضاحت کے لیے یوں سمجھیے کہ مرد کے کروڑوں نطفوں میں سے کچھ تو مر جاتے ہیں اور کچھ مادہ۔ یہ سب نطفے بیک وقت فرج میں داخل ہوتے ہیں اور ان میں عورت کے بیضے تک پہنچنے کی دڑ لگ جاتی ہے۔ لیکن قدرت نے کچھ ایسا انتظام کر رکھا ہے کہ صرف ایک نطفہ ہی بیضے سے مل پاتا ہے۔ اب اگر اس دڑ میں اول آنے والا نطفہ تر ہے تو لڑکا ہوگا، مادہ ہے تو لڑکی۔ یہ نطفہ اتنے بار تک ہوتے ہیں کہ صرف طاقتور خوردبین ہی سے دکھائی دے سکتے ہیں۔ انہیں خالی آنکھ سے دیکھنا ناممکن ہے۔

ابھی تک کوئی ایسی ترکیب یاد و ایجاد نہیں ہوئی جس سے جنین کی جنس کو مرضی کے مطابق تبدیل کیا جاسکے۔ اور جو لوگ اس قسم کی کوششیں کرتے ہیں ان کو سائنس کا مشورہ ہے کہ باز رہو!

جدید سائنس نے بے دے کے صرف اس بات کا کھوج نکالیا ہے کہ تر نطفہ مادہ نطفے کے مقابلے میں طاقتور اور حبیب ہوتا ہے اور وہ ان لڑکاؤں پر آسانی سے غالب آسکتا ہے جو نطفوں کو رحم تک پہنچنے میں پیش آتی ہیں۔

اعداد و شمار سے معلوم ہوا ہے کہ پہلا بچہ اکثر و بیشتر لڑکا ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ عورت کی بکارت نئی نئی ترائل ہوتی ہے اور اس کے جنسی اعضا نطفوں کے رحم تک پہنچنے کی راہ میں شدید مزاحم ہوتے ہیں۔ اس لیے ان میں سے صرف طاقتور نطفہ ہی رحم تک پہنچ پاتا ہے۔

حالیہ تحقیقات سے ایک اور اہم بات کا انکشاف ہوا ہے۔ عورت کی اندام نہانی سے ایک تیزابی مادہ، جسے لیکٹک ایسڈ کہتے ہیں، خارج ہوتا ہے۔ یہ مادہ نطفوں کے حق میں مُصر ہے اور اگر اس کی مقدار زیادہ ہو تو اس سے نطفے ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس تیزابی مادے کی مقدار مختلف عورتوں میں مختلف ہوتی ہے۔ اور اس میں خاندانی اثرات کا بھی عمل دخل ہوتا ہے۔

جس عورت کی فرج سے تیزابی مادہ زیادہ مقدار میں نکلتا ہے اس کے اکثر لڑکے ہوتے ہیں کیونکہ مادہ نطفے تمام کے تمام ضائع ہو جاتے ہیں اور تر نطفوں میں سے بھی وہی نطفہ رحم تک صحیح سلامت پہنچتا ہے جو بہت طاقتور ہو جن عورتوں کے اکثر و بیشتر لڑکے ہوتے ہیں ان کی اندام نہانی میں لیکٹک ایسڈ زیادہ مقدار میں پیدا ہوتا ہے ان عورتوں کی لڑکیوں کو یہ وصف اپنی ماں سے ملتا ہے اور ان کے ماں بھی غالب تعداد لڑکوں ہی کی پیدا ہوتی ہے۔

کچھ ڈاکٹر یا تجربہ کارین کے اسباب کی تحقیق کے سلسلے میں اس نتیجے

پر پہنچے ہیں کہ یہ عارضہ اُن عورتوں میں ہوتا ہے جن کے فرج سے خارج
 ہونے والے مادے میں تیزابیت زیادہ ہوتی ہے۔ ان ڈاکٹروں
 نے یا نجھ عورتوں کے علاج میں نقلی کے مرکبات استعمال کر کے
 اس تیزابیت کو کم کر دیا اور کامیاب رہے۔ اس کامیاب تجربے
 سے انہوں نے یہ نتیجہ نکالا کہ نرینہ اولاد کے خواہش مند لوگ جنسی
 عمل سے قبل **نقلی** کے مرکبات استعمال کریں تو ان کے ہاں لڑکا
 ہو سکتا ہے۔ یہ طریقہ **چند لوگوں** نے آزمایا تو بڑے حوصلہ افزا
 نتائج نکلے۔ لیکن یہ بہت پیچیدہ اور وقت طلب طریقہ علاج ہے
 اور اس کی کامیابی نقلی کی مناسب مقدار پر موقوف ہے۔ (بھی
 اس سلسلے میں کام ہو رہا ہے اور تا حال کوئی ایسی **سٹینٹ** دوا
 نہیں بنی ہے جو اولاد نرینہ کے لیے تیرہدف ثابت ہو سکے۔

شوہرا ور باپ

یہ باب آپ کے شوہر کے لیے ہے۔ اُمیدوار نو یہ ہے کہ وہ پوری کتاب پڑھیں گے۔ بالفرض **اننا موفع نہ مل سکے** تو کم از کم یہ باب تو ضرور ہی پڑھنا چاہیے۔

بیوی کے اُمیدوار سے ہوتے کے بعد اکثر شوہر اپنے آپ کو اس سے الگ ٹھنک کر لیتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ اُن کا کام ختم ہو گیا۔ اب بیوی جانے یا دانی۔ انہیں تو ہنسنا کھیلنا، چاند سا بچہ چاہیے اور وہ کبھی لڑکا۔ یہ غلطی ہی نہیں — ظلم ہے۔ شوہر کے اس رویہ کا بیوی پر بُرا اثر پڑتا ہے اور وہ اُسے خود غرض اور مطلبی سمجھنے لگتی ہے۔

آپ کو بچے کی پیدائش کے سلسلے میں اتنی ہی دلچسپی لینا چاہیے جتنی بیوی لے رہی ہے۔ بیوی کے ساتھ اپنے برتاؤ میں بال برابر کبھی فرق نہ آنے دیں اور اپنے قول و فعل سے اسے یہ باور کرائے

متماری کے لہجہ

کی کوشش کریں کہ اس کام میں تم اکیلی نہیں، میں بھی برابر کا شریک ہوں۔ اس سے بیوی کے دل میں آپ کی قدر بڑھے گی۔ وہ آپ کو اپنا سچا، ہم دم و غم خواہ رکھے گی۔ اس کا جو صلہ دوچند ہوگا اور اسے یہ دن معیشت معلوم نہیں ہوں گے۔

آپ بیوی کی دیکھ بھال اور دلجوئی کے علاوہ آنے والے بچے کے کپڑوں اور دوسری چیزوں میں بھی دل چسپی کا اظہار کریں اور اپنی رائے بھی دیں خواہ بیوی رد ہی کر دے۔

اگر بیوی کی خواہش ہے کہ نہ چکی، اسپتال میں ہو اور آپ گھر کو بہتر خیال کرتے ہیں تو اپنی بات پر اٹھیں نہیں۔ ترمی سے، دلیلوں سے سمجھائیں۔ مان جائیں تو فہم اور نہ سہر تسلیم کر دیں۔

ان دنوں آپ کو اس بات کا شدت سے احساس ہوگا کہ آپ کی شریک زندگی بہت حساس ہو گئی ہے۔ ذرا سی بات سے خوش ہو جاتی ہے اور بہن بات لڑنے لگتی ہے۔ یہ جذباتی عدم استحکام تاپاٹیدار ہے۔ کچھ دن بعد آپ ہی آپ اس کے جذبات میں کھڑاؤ آ جائے گا۔

بعض عورتوں، خصوصاً بڑھئیوں کو بانیں بتانے کی عادت ہوتی ہے۔ بات کا تنگ نظر اور رائی کا پریت بتانا کوئی ان سے سیکھ رہے عورتیں آپ کی بیوی کو ایسی دہشت ناک اور رُوح فرسا کہانیاں سنائیں گی کہ اُس کی راتوں کی نیند حرام ہو جائے گی۔ وہ اس کے

دل میں طرح طرح کے وہم اور سو سے ڈالیں گی۔ کبھی کہیں گی کہ شام کو باہر منت نکلنا اور نہ جن بھڑت چمٹے جائیں گے (کوئی ان سے پوچھے کہ جن بھڑت حاملہ ہی کو چھپنے کو رہ گئے ہیں) کبھی کہیں گی کہ چاند گرہن اور سورج گرس من سے بچو ورنہ بچے داغی پیدا ہوگا۔

آپ ایسی عورتوں کی صحبت سے بیوی کو بچائیں اور بیوی کے دل سے حمل اور نہ چلگی کے متعلق تو بہات و دور کرنے کی کوشش کریں۔ اُسے **سمجھائیے** کہ اگر ان عورتوں کی باتوں میں کچھ بھی صداقت ہوئی تو دنیا کی اکثر مائیں مرجایا کرتیں یا ان کے بچے اپاہج اور داغی پیدا ہوتے۔

آخری مہینوں میں آپ کو بیوی کا زیادہ سے زیادہ خیال رکھنا پڑے گا۔ ہو سکے تو کسی رشتے کی عورت کو بلا لیں جو گھر کے کام کاج میں اس کا ہاتھ بٹائے۔ بیوی کو امتا کام نہ کرنے دیں کہ وہ **تھک کر** نڈھال ہو جائے۔ بھاری چیزیں اٹھانے اور گھڑی گھڑی سیٹر صبا اترنے چڑھنے سے بھی باز رکھیے۔ جہاں تک ممکن ہو اسے سیر و تفریح کرائیے اور ہر وقت ہشاش بشاش رکھنے کی کوشش کیجیے۔ جنسی تعلقات کے بارے میں ہم گزشتہ کسی باب میں تفصیل سے لکھ چکے ہیں۔ یہاں صرف اتنا بتانا کافی ہے کہ اس معاملے میں شوہر کو بیوی کے میلان اور خواہش کا احترام کرنا چاہیے۔ اگر وہ آمادہ نہ ہو تو مجبور کرنا زیادتی ہے۔ عام حالات میں بھی عقل مند مرد بیوی

کی آماجگی اور خواہش کو ملحوظ رکھتے ہیں۔ ان دنوں تو خاص کر خود غرضی کے مظاہرے سے اجتناب لازم ہے۔

جمل کے آخری دنوں میں عورت اپنی مشکل و شباهت کے بارے میں بہت حساس ہو جاتی ہے۔ اس وقت وہ شوہر کے رویہ سے اس بات کی ہلکی سی جھلک بھی دیکھ لے کہ وہ اسے بھڑا اور بد صورت سمجھنے لگا ہے تو اس کے دل کو ٹھیس لگتی ہے۔ اور وہ احساسِ کمتری میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ اس کا ردِ عمل یہ بھی ہو سکتا ہے کہ وہ اس چیز ہی سے نفرت کرنے لگے جو اس کی ”بد صورتی“ کا سبب بنی ہے۔ عورت کے لیے حسن و دلکشی دنیا جہان کی نعمتوں سے زیادہ قیمتی ہے۔ شوہر کو اس کے جذبات کا پاس کرنا چاہیے۔ آپ اسے یقین دلائیے کہ — تم اب بھی اتنی ہی حسین ہو جتنی پہلے تھیں۔ اب بھی تمہارے کانوں پر کتول کھلتے ہیں اور ہونٹوں پر کلیاں مسکاتی ہیں وغیرہ وغیرہ۔

مقصد صرف یہ ہے کہ بیوی اپنی شکل و صورت کے بارے میں کسی غلط فہمی کا شکار نہ ہونے پائے۔ اس کے لیے الفاظ ضروری نہیں۔ دل میں خلوص ہو تو نگاہیں وہ کام کر جاتی ہیں کہ اُن کے آگے ہزار ڈکشنریاں بھی بیچ ہیں۔

ممکن ہے کہ آپ نے پہلے کبھی مشاہدہ کیا ہو۔ نہیں کیا تو اب کیجیے کہ حاملہ تندرست ہو تو اس میں ایک عجیب سی دلکشی و رعنائی

پیدا ہو جاتی ہے۔ لہذا اگر آپ اس کی تعریف کریں گے تو وہ بناوٹی نہیں، حقیقی ہوگی۔

بیوی کے درِ درہ شروع ہو تو آپ اسے دلاسہ دیں اور اسے اسپتال لے جائے یا نرس وغیرہ بلانے کا انتظام کریں۔ اس سلسلے میں یہ بات یاد رکھیے کہ آپ نے ڈراما سنی گھبراہٹ ظاہر کی تو بیوی آپ سے دوگنا گھبرا جائے گی اور گھر میں ایک کھرا مہیج جائے گا۔ بچے کی پیدائش کے بعد نرس آپ کو چند منٹ کے لیے بچے کو دیکھنے کی اجازت دے دے گی۔ اس وقت آپ کو جتنے بھی توصیفی الفاظ یاد ہوں وہ بچے کی تعریف میں صرف کر دیں اور یہ بات یاد رکھیں کہ گوشت کا وہ لال لال لوتھر اماں کی نظروں میں حسین ترین مخلوق ہے۔

نہ چلنے کے بعد ایک ہفتہ تک زچہ کو آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس وقت گھر میں زیادہ تھان نہیں آتے چاہئیں۔ کیونکہ شور و غل سے اس کی طبیعت گھبراتی ہے۔ آپ کو آنے والوں کی حوصلہ شکنی کرنا چاہیے۔

خوشی کا دن

بچے کی تکمیل میں چالیس ہفتے گتے ہیں۔ لیکن اگر حاملہ اپنے آپ کو گھریلو کام کاج میں مصروف رکھے اور بچے کے استقبال کی تیاریوں میں لگی رہے تو یہ دن گزرتے معلوم بھی نہیں ہونے۔

یہ ضروری نہیں کہ بچہ آپ کے حساب کے مطابق اسی دن اور اسی تاریخ کو پیدا ہو۔ اس سے قدرے آگے پیچھے بھی ہو سکتا ہے۔ اس لیے گھبرا ئے نہیں۔ بہت ممکن ہے کہ آپ کو دن گتے میں غلطی ہو گئی ہو۔ بہر حال کچھ بھی ہو، ہونے والی ماں کو تپہ چل جاتا ہے کہ اب بچے کی پیدائش کا وقت قریب آ گیا ہے۔

ورد کا آغاز

جیسا کہ ہم بتا چکے ہیں۔ پیدائش سے پہلے رحم کا مٹھ کھٹنے کے لیے اُس کی نسبیں شکڑتی اور کھینچتی ہیں اور پہلے پہل ایسا معلوم ہوتا ہے

جیسے پیٹ میں ہلکی ہلکی انگلیٹھن ہو رہی ہے۔ اسے تھکی درد کہتے ہیں۔
دردِ ذریہ وہ ہوتا ہے جو باقاعدہ وقفوں کے بعد ہو۔ آپ اسی وقت
چوکتی ہو جائیے اور اگر درد بیس بیس منٹ کے وقفے سے اُٹھے، تو
سمجھ جائیے کہ درد کا پہلا مرحلہ شروع ہو گیا ہے۔

پہلا مرحلہ رات کو شروع ہو، اور یہ آپ کا پہلا بچہ ہے، تو آپ
آرام سے سو جائیے۔ کیونکہ یہ مرحلہ اٹھارہ سے چوبیس گھنٹے تک رہتا
ہے۔ صبح کو ہو تو اسپتال جانے کی تیاری شروع کر دیجئے اور کنگھی،
یرش، آئینہ، منجن، ٹاکم پوڈر، خوشبو، فینچی، گھڑی اور کپڑے وغیرہ
ٹوکری یا بکس میں رکھ لیجئے۔

اگر آپ کا خیال گھر ہی پر نہ چلے گا ہے تو اپنا کارڈر جو آپ کو
اسپتال سے ملا ہے) دے کر نرس وغیرہ کو بلوایجئے اور اُسے یہ ضرور
کہلوا دیجئے کہ درد کا پہلا مرحلہ شروع ہوا ہے وہ خود ہی ٹھیک وقت
پیدا جائے گی۔

بعض وقت فرج سے تھوڑا سا خون بھی خارج ہوتا ہے جو درد
شروع ہونے کی واضح علامت ہے۔ کبھی درد کے شروع ہوتے ہی
پانی کی تھیلی پھٹ جاتی ہے اور پانی نکلنے لگتا ہے۔ ان میں سے کوئی
چیز بھی ہو، یہ اس بات کی علامت ہے کہ دردِ ذریہ کا آغاز ہو چکا ہے
اور آپ کو وضعِ حمل کے لیے تیار ہو جانا چاہیے۔

اگر آپ نے کسی لیڈری ڈاکٹر کو بلانے کا فیصلہ کیا ہے تو اسے

اس وقت تک نہ بلوایئے جب تک درد کا دوسرا مرحلہ شروع نہ ہو جائے
کیونکہ وہ اتنی دیر تک آپ کے پاس مشکل ہی سے بیٹھے گی۔

بچے کی پیدائش

جب آپ اسپتال پہنچیں گی اور ڈاکٹر کو یہ یقین ہو جائے گا کہ
واقعی یہ دروزہ ہے تو وہ تہیجی کی بیماری شروع کر دے گی۔ ممکن
ہے وہ اینما کرایئیں تاکہ آپ کا پیٹ صاف ہو جائے۔
اس کے بعد وہ کچھ دیر کے لیے آپ کو اکیلا چھوڑ دیں گی۔ اس
عرصے میں نرس گلہ ہے گا ہے کہ آپ کا معائنہ کرتی رہے گی۔ اس
وقت آپ کو بہت سکون اور ڈھارس کی ضرورت ہوگی۔ انہی کسی
رشتہ دار کو ضرور ساتھ لے جائے۔ اس کی باتوں سے دل بہلا رہے
گا۔ نرس اندرون معائنہ کر کے دیکھے گی کہ رحم کا معائنہ کھل رہا ہے کہ
نہیں۔

درد کا دوسرا مرحلہ شروع ہوتے ہی نرسیں آپ کو تہیجی کے
کمرے میں لے جائیں گی۔ وہاں طرح طرح کے آلات رکھے ہوں
گے۔ انہیں دیکھ کر گھبراہٹ نہیں۔ یہ چیزیں بہت نازک کیس ہیں
استعمال کی جاتی ہیں۔ عام تہیجی میں ان کی ضرورت نہیں پڑتی۔ آپ
اپنے آپ کو پیر سکون رکھیے۔ خوب گرمی گہری سانس لیں۔ نیچے اور یہ
بھیجیے جیسے کوئی بات ہی نہیں۔

ترچہ اصرار کرے تو بلا تکلیف ذرا دت کے لیے ڈاکٹر اسے کلوروفارم
 سُنگھا دیتی ہے۔ جس سے وہ بیہوش ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر آپ
 نے سستا نہ، گہری سانسیں لینے اور باقاعدہ ورزش کر کے اپنے
 آپ کو زچگی کے لیے تیار کر لیا ہے تو آپ کو اس کی ضرورت نہیں
 آپ ہوش میں رہ کر بغیر کسی تکلیف کے اس مرحلے سے گزر سکتی ہیں۔
 یہاں یہ بات یاد رکھیے کہ بچے کی پہلی آواز سُنا ماں کی زندگی کا سب سے
 زیادہ پُر مسرت لمحہ ہوتا ہے۔

بچے کی پیدائش کے بعد اگر آپ اپنی تمام تر توجہ بچے پر مرکوز
 کر دیں تو درودِ تہ کا تیسرا مرحلہ بڑی آسانی سے گزر جاتا ہے۔ اس
 مرحلے میں رحم سے آنول نال اور کھٹی کھٹی پانی کی تھیلی نکلتی ہے۔
 اگر ضرورت پڑی تو نرس آپ کے پیٹ وغیرہ کی مالش کرے گی جس
 سے پیٹھوں کی اینٹھیں اور دُکھن ختم ہو جائے گی اور آپ آرام محسوس
 کریں گی۔

چھاتیوں میں دودھ

تیسرے یا چوتھے دن آپ کی چھاتیوں میں دودھ اُترنا شروع
 ہو جائے گا۔ لیکن آپ اس سے پہلے ہی بچے کو دودھ پلائے کی
 کوشش کیجیے۔ دودھ اُترنے سے قبل ترچہ کی چھاتیوں میں سے پانی کا
 ساپلا ماؤڈ نکلتا ہے۔ یہ بہت زود سنہما اور مفیدی چیز ہے۔ بچے کو

اس سے محروم نہ رکھیے۔

جب تک دودھ کا اخراج باقاعدہ نہ ہو جائے، بچے کو صرف چند منٹ چھاتی سے لگائیے۔ بچہ خود بھی پہلے پہل دیر دیر سے، کھوڑا کھوڑا پیئے گا۔ پہلے اور دوسرے دن شاید چھ چھ یا آٹھ آٹھ گھنٹے بعد۔ لیکن پھر ہر چار گھنٹے کے بعد اسے دودھ کی ضرورت محسوس ہوگی۔

جب آپ بچے کو چھاتی سے لگائیں تو آپ کی جھٹکا جاگی ہوئی ہو۔ آپ کی ہر حرکت اور ہر نقطہ میں بے پناہ پیار لہریں مار رہی ہو۔ آپ کی شفقت سے بچے کو اس بات کا احساس ہوگا کہ وہ اپنی ماں کی گود میں ہے اور تمام آفات و مصائب سے محفوظ ہے۔

پیدائش کے بعد

عام طور پر بچے کی پیدائش کے بعد زچہ دس دن تک آرام کرتی ہے۔

وضوح حمل کے بعد آپ کو یہ دیکھ کر اطمینان ہو گا کہ آپ کا پیٹ پہلے کی طرح ہلکا ہلکا ہو گیا ہے اور اب آپ بالکل ٹھیک ٹھاک ہیں۔ لیکن ظاہر پر نہ جانیے۔ بچے کے ساتھ رحم بھی بڑھتا ہے اور آخری دنوں میں نیچے پیڑو کے پاس آ جاتا ہے۔ اُسے شکر نے اور اپنی اصل جگہ پر جانے میں چند ہفتے لگیں گے۔ لہذا اس دوران میں آپ زیادہ سے زیادہ آرام کیجیے۔

نقاس

بچے کی پیدائش کے بعد کچھ عرصے تک رحم سے آلائش نکلتی ہے۔ جسے نقاس کہتے ہیں۔ ابتدائی چار پانچ دنوں میں اس کا رنگ سرخ ہوتا ہے۔

پھر بتدیج رست بد لئے لگتی ہے جی کہ آخر میں جا کر بالکل سفید ہو جاتی ہے۔ یہ اس بات کی نشانی ہے کہ اب آپ پاک و صاف ہو گئی ہیں۔ اگر زچگی کے دس بارہ دن بعد خون زیادہ بہنے لگے یا اس میں سے سخت بد بو آئے۔ تو فوراً ڈاکٹر کو بتائیے۔

جلٹی مٹھائی

زچگی کے کچھ دن بعد **مٹھائی** کرنا ضروری ہے۔ پہلا مٹھائی پیدائش کے آٹھویں یا نویں روز ہوتا ہے۔ ڈاکٹر پیٹ، چھاتی اور ٹانگیں دیکھتی ہے اور یہ معلوم کرتی ہے کہ **رجم کہاں** اور کس حالت میں ہے۔ اس کے علاوہ خون کا دیاؤ بھی دیکھا جاتا ہے۔ دوسرا مٹھائی چوتھے اور چھٹے ہفتے کے درمیان کیا جاتا ہے۔ اس میں پیٹ، پیڑو، **رجم** اور چھاتیاں دیکھی جاتی ہیں۔ پشیاپ **ٹسٹ** کیا جاتا ہے اور خون کا دیاؤ اور وزن ریکارڈ کیا جاتا ہے۔ آپ یہ مٹھائی ضرور کرائیں۔ کیونکہ خرابی کو شروع ہی میں نہ روکا جائے تو آگے چل کر بہت تکلیف اٹھانا پڑتی ہے۔

۱۱۱

رجم کے ٹسٹ کرنے سے بعض وقت درد محسوس ہوتا ہے۔ خصوصاً بچے کو دودھ پلاتے وقت۔ بخوبی یہ درد بہت ہلکا سا ہوتا ہے۔

اگر ناپایل برداشت ہو تو ڈاکٹر کو بتائیے۔ وہ دوا دے دے گی۔

چھاتیاں

جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے، چھاتیوں میں دودھ تیسرے یا چوتھے روز اترنے لگتا ہے۔ اور وہ سخت اور بھری بھری معلوم ہوتی ہیں۔ عموماً بچہ ہی چھاتیوں کو خالی کرتا رہتا ہے۔ لیکن اگر وہ کسی وجہ سے **اتنا دودھ نہ پنی سکے** اور **رشد طلب** سے زیادہ ہو تو **فالتو دودھ نکال دیتے**۔ اس کام کے لیے بازار میں ایک خاص آلہ ملتا ہے۔

چھاتیوں میں دودھ جمع نہیں ہونا چاہیے۔ اگر وہ جم گیا تو آپ کو بہت تکلیف ہوگی۔

پیشاب

وضع حمل کے بعد رچہ کو چند روز کثرت سے پیشاب آتا ہے۔ پیشاب کرنے میں وقت ہو تو ڈاکٹر کو بتائیے۔ وہ ایک آلہ کے ذریعے مثانہ صاف کر دے گی۔ اس آلہ سے تکلیف نہیں ہوتی۔ بلکہ مثانہ خالی ہونے کے بعد راحت کا احساس ہوتا ہے۔

دھواڑی

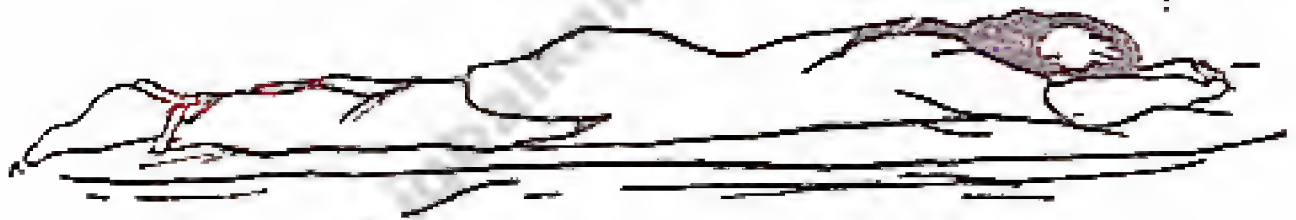
جو مائیں بچوں کو اوپر کا دودھ پلاتی ہیں انہیں زچگی کے چار

چھ مہینے بعد ماہواری آنے لگتی ہے۔ بعض حالات میں تین چار مہینے بھی لگ جاتے ہیں۔ جو مائیں اپنا دودھ پلاتی ہیں انہیں کمونا پانچ چھ مہینے تک ماہواری نہیں آتی۔ ایسا بھی ہوتا ہے کہ دودھ پلانے کی پوری مدت وہ ماہواری سے محفوظ رہتی ہیں۔

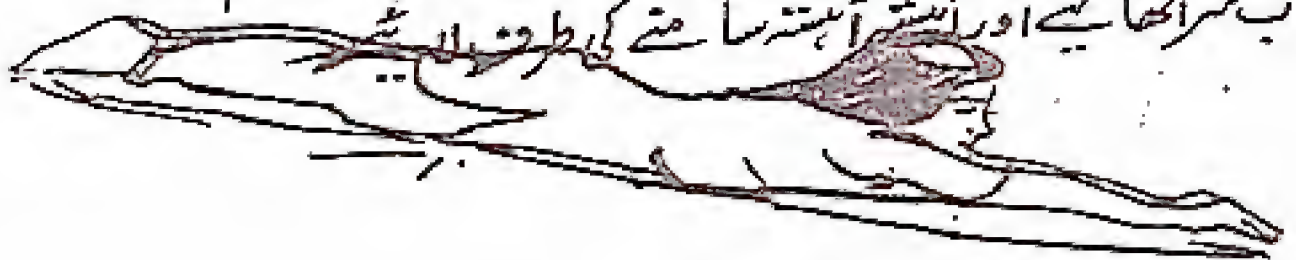
پہلی ماہواری کچھ بدلی ہوئی سی ہوتی ہے۔ اس سے گھبراتا نہیں چاہیے۔ دوسری ماہواری معمول کے مطابق آئے گی۔

پیدائش کے بعد کی ورزشیں

ورزش بتیرا



بستر پر پیٹ کے بل یعنی اوڈھی لیٹ جائیے۔ سر ہاتھوں کے درمیان میں ہو۔ چہرہ وائش یا بایش طرف اور دونوں پاؤں باہم ملے ہوئے۔ اب سر اٹھائیے اور آہستہ آہستہ سامنے کی طرف ہل جائیے۔

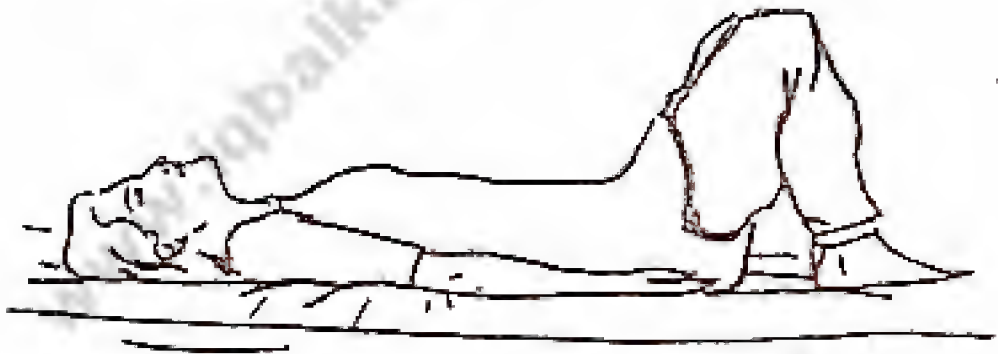


اس کے بعد بازو سامنے کی طرف پھیلائیے اور ساتھ ہی دونوں رانیں سختی سے ملا لیجیے۔ اس سے چوترا اور پیٹ کے پچھلے تن جائیں گے۔ چند لمحے اسی طرح رہنے کے بعد جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔ جب تک تھکن کا احساس نہ ہو کیے جائیے۔

ورزش نمبر ۲

یہ ورزش بھی پہلی ورزش کی طرح کی جاتی ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ پہلی میں پیٹ کے بل لیٹتے ہیں اور اس میں چیت۔ ان ورزشوں میں جب آپ ہاتھ پیروں کو اکڑائیں تو خوب گہری سانس لیں اور جب ڈھیلا چھوڑیں تو سانس بھی چھوڑ دیں۔

ورزش نمبر ۳



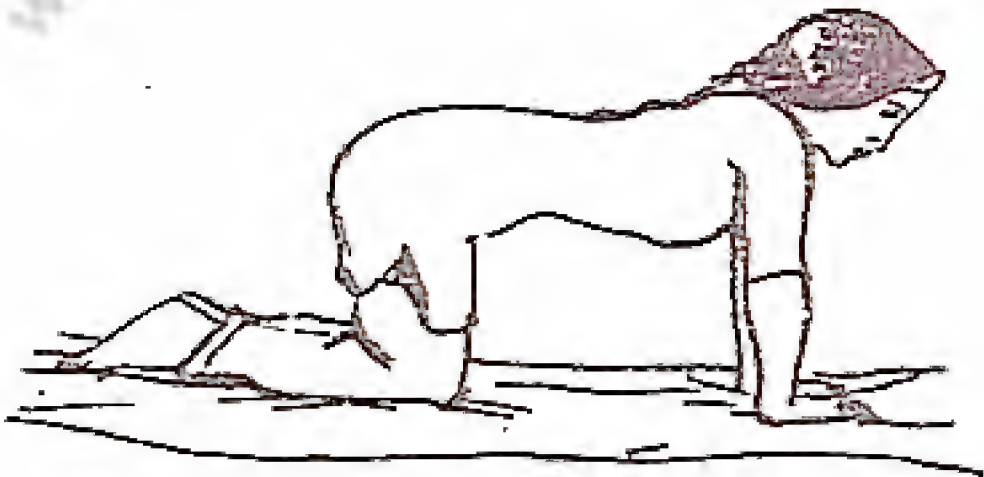
چیت لیٹ جائیے۔ دونوں پاؤں آپس میں ملے ہوئے ہوں اور بازو پہلوؤں کے متوازی۔ اب پیروں کو آہستہ آہستہ شکیر کر گھٹنے اوپر اٹھائیے۔ پیروں کے تلوے بستر سے لگ جائیں گے اس کے

بعد دونوں ہاتھ نیچے لے جا کر چوتھا اوپر اٹھائیے۔ راتیں آپس میں
مٹی ہوئی ہوں اور چوتھا اور سیٹ کے پٹھے تنے ہوئے۔ چند لمبے
اسی حالت میں رہتے کے بعد آہستہ آہستہ پیلی پوزیشن پر واپس چلی
جائیے۔ بار بار کیجیے۔

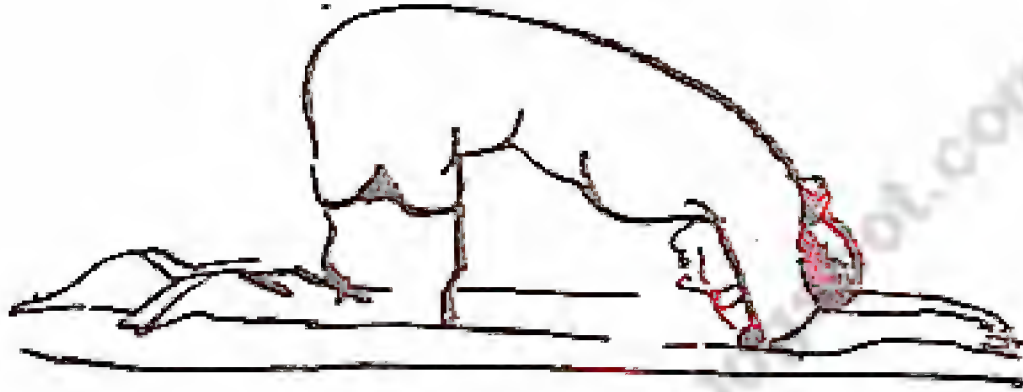


ورزش نمبر ۴

ہاتھوں اور گھٹنوں کے کل جھک جائیے۔ دونوں ہاتھ کاٹھنوں
کے متوازی ہوں۔ راتیں، گھٹنے اور پیر یا ہم ملے ہوئے۔



اب سر سینے کی طرف موڑ کر کہنیاں لیستر پر ٹیک دیجیے۔ ساتھ ہی
چوڑیوں اور رانوں کو خوب پھیلتے۔ پیٹ پٹختا ہوا اور کمر گمان کی
طرح کھینچی ہوئی ہو۔



بعد ازاں بازو پھیلا کر جسم کو پیچھے لے جائیے۔ حتیٰ کہ چوڑیوں
ایڑیوں پر ٹیک جائیں۔ منہ گھٹنوں کی طرف ہوتا چاہیے۔ چند لمحے
اسی طرح رہنے کے بعد جسم کو پھیلا کر پیچھے لے جائیے۔ بار بار کر دیجیے۔

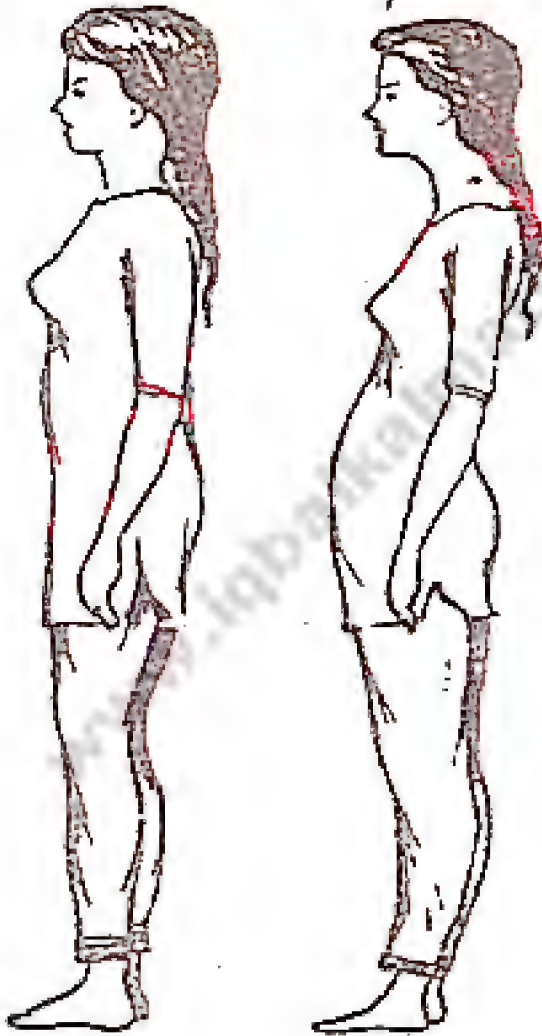


اس طریقے سے جسم کے تمام پٹھوں کی ورزش ہو جائے گی اور
رحم کو بھی اپنی جگہ پہنچنے میں مدد ملے گی۔

کھڑے ہونے کا صحیح طریقہ

زمانہ حمل میں پیٹھ جھکا کر کھڑے ہونے کی عادت پڑ جاتی ہے۔
ترجیحی کے بعد اس عادت کو دور کرنے کی کوشش کیجیے۔ اس طرح
کھڑے ہونے سے جسم بھٹا لگتا ہے۔

کھڑے ہونے کی



حالت میں ایڑیوں پر ہاتھ
دینے کے بجائے پنچوں

پر ہاتھ ڈالے۔ اور

بازوؤں کو کبھی تنہا ہوا کیجیے

پیٹ اندر کو بھینچا ہوا اور

گوہوں کے پیٹھے اکڑے

ہوئے ہوں۔ کچھ دن

ایسا کرنے سے عادت

پڑ جائے گی۔

خاندانی منصوبہ بندی

یہ تو ہیتے جس طرح آپ نے کاٹے ہیں، آپ ہی کا جی جانتا ہے۔ یقیناً آپ یہ نہیں چاہیں گی کہ ایک سے اچھی طرح فارغ ہونے سے پہلے ہی - دوسرے کی تیاری میں لگ جائیں۔ اس سے نہ صرف آپ کی صحت برباد ہوگی بلکہ گود کے بچے کی بھی صحیح نگہداشت اور تربیت نہیں ہو سکے گی۔

کوشش یہ کیجیے کہ کم سے کم تین سال تک آپ آزاد رہیں بچے کو دودھ پلاتا حامل نہ ٹھہرنے کی قطعی ضمانت نہیں۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ماں بچے کو دودھ پلاتی رہتی ہے اور حمل ٹھہر جاتا ہے۔ یہ بات خوب ذہن نشین کر لیجیے۔

ضبط تولید (پیدائش پر قابو) کوئی نئی چیز نہیں۔ پرانے زمانے میں بھی لوگ اس پر عمل کرتے تھے مگر ان کا انحصار زیادہ تر ٹوٹے ٹوٹکوں یا عطائیوں کی دواؤں پر تھا اور سوئس سے ایک دوا ہی

اپنے مقصد میں کامیاب ہوتے تھے۔ موجودہ زمانے میں قبیضہ تولید کو سائنسی طریقوں سے اپنایا گیا ہے، اور اس کے لیے ہر چھوٹے بڑے شہر میں خاندانی منصوبہ بندی کے مرکز قائم کیے گئے ہیں جہاں بخربہ کار لیڈری ڈاکٹر حمل روکنے سے متعلق مفید مشورے دیتی ہیں۔ بیشتر عورتیں ان سے فائدہ اٹھا رہی ہیں۔ اگر آپ زیادہ بچوں کا یوچہ نہیں اٹھا سکتیں یا پیدائش میں تین تین سال کا وقفہ دینا چاہتی ہیں تو کسی خاندانی منصوبہ بندی کے مرکز سے رجوع کریں۔ یہاں کسی قسم کی فیس نہیں لی جاتی۔ دواؤں تک مفت دی جاتی ہیں۔

حمل روکنے کے طریقے

حمل روکنے کے دو طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔ ایک تو یہ کہ مرد کی منی عورت کے فرج میں داخل ہی نہ ہو۔ دوسرے منی تو داخل ہو مگر اس کے نطفے کو عورت کے بیضے سے نہ ملنے دیا جائے۔ کیونکہ ان دونوں کے ملاپ ہی سے حمل قرار پاتا ہے۔ بعض آسے ایسے ہیں جو فرج میں ایک خاص مقام پر رکھ دیے جاتے ہیں اور ان سے مرد کا نطفہ عورت کے بیضے سے نہیں مل پاتا بعض دواؤں ایسی ہیں جن سے مرد کے نطفے مر جاتے ہیں۔ اب ہم ان تمام پُرانے اور نئے طریقوں کا ذکر کرتے ہیں جن سے حمل روکا جاتا ہے۔

عزل

حمل سے بچنے کا یہ طریقہ بہت پُرانا ہے۔ اس میں انزال سے

قبل ہی مردانگ ہو جاتا ہے۔ لیکن ایسا کرنے سے مرد و عورت صحیح ازدواجی لطافت سے محروم رہتے ہیں اور اُن پر بہت بُرا نفسیاتی اثر پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ قابلِ اعتماد بھی نہیں۔ بھول چوک ہو سکتی ہے۔ ڈاکٹر اس کی سفارش نہیں کرتے۔

محفوظ عرصہ

یہ طریقہ بھی قدیم زمانے سے رائج ہے۔ عورت کو ماہواری آنے میں دس دن رہ جائیں تو مرد اس کے پاس نہیں جاتا اور ماہواری آنے کے بعد بھی دو تین دن تک پرہیز کرتا ہے۔ کیونکہ انہی ایام میں عورت کا بیضہ فیلبو میں نلی میں جاتا ہے۔ جن دنوں بیضہ فیلبو میں نلی میں نہیں ہوتا اُسے محفوظ عرصہ کہتے ہیں اور عام خیال یہی ہے کہ اس عرصے میں انزال کرنے سے حمل نہیں ٹھہرتا۔ لیکن مصیبت یہ ہے کہ بہت سی عورتوں کو باقاعدگی سے ماہواری نہیں آتی۔ اُن کی نارنجیں اور دن بدلتے رہتے ہیں۔ اس لیے یہ طریقہ بھی بھروسے کے قابل نہیں۔

وہ لوگ جو دواؤں اور آلوں کو مذہباً جائز نہیں سمجھتے حمل نہ دکنے کے لیے یہی دو طریقے اختیار کرتے ہیں۔

چھلی

مرد کے عضو پر ربڑ کی ایک چھلی جسے فریج لیڈر کہتے ہیں، چڑھا لی جاتی ہے۔ انزال کے بعد مٹی اسی چھلی میں رہتی ہے۔ عورت کے فریج میں نہیں جاتی۔ بازار میں دو قسم کے لیڈر ملتے ہیں۔ ایک تو

تیلے جنہیں ایک ہی بار استعمال کیا جاسکتا ہے اور دوسرے قدرے موٹے جو دھونے کے بعد بار بار کام آسکتے ہیں۔ لیکن ان کے استعمال میں احتیاط کی ضرورت ہے۔ اگر چھلکی میں ذرا سا شیشی سُوراخ ہو گیا تو ساری تندی میں اکارت جائیں گی۔ محتاط ہوگ چھلکی کے ساتھ حمل رکھنے والی دوائیں بھی استعمال کرتے ہیں تاکہ اگر چھلکی پھٹ جائے یا اُتر جائے تو دوا اپنا کام کرے۔

یہ طریقہ قابل اعتماد ہے۔ قیامت صرف یہ ہے کہ مسلسل استعمال سے مرد کی دلچسپی کم ہونے لگتی ہے اور اس کی قوت زائل ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ علاوہ بریں یہ عورت کی صحت کے لیے بھی مُضر ہے

چھلکا

لوہے کے ایک چھلے پر موٹی ربڑ چڑھی ہوتی ہے۔ اسے عورت کے اندام نہانی کے اندر لگا دیا جاتا ہے۔ چھلے کے ساتھ ایک ٹیوب بھی ملتی ہے جس میں نطفے مارنے والی دوا ہوتی ہے۔ یہ دوا چھلے کے کناروں پر ملی جاتی ہے تاکہ قطفے چھلے کے کناروں پر سے گزر کر اندر پہنچنے کی کوشش کریں تو دوا کے اثر سے ہلاک ہو جائیں جنسی عمل کے آٹھ گھنٹے بعد تک یہ چھلکا صبح حالت میں رہتا ہے اور پھر دھو کر دوبارہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مگر اسے لگانے کا طریقہ لیڈی ڈاکٹر ہی بتاتی ہے۔ غلط لگانے سے اس کی افادیت ختم ہو جائے گی۔ یہ چھلے خاندانی منصوبہ بندی کے مرکزوں سے مفت

ملتے ہیں اور ان سے کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی۔

پچھترا

حال ہی میں ایک نئی چیز ایجاد ہوئی ہے اور اب زیادہ تر یہی مستعمل ہے کیونکہ اسے بار بار لگانا اور نکالنا نہیں پڑتا۔ اسے لوپ Loop یا پچھترا کہتے ہیں۔ اسے رحم کے منہ میں پچھترادیا جاتا ہے جس سے وہ بند نہیں ہوتا۔ پھوٹی سی بے ضرر چیز ہے۔ احساس تک نہیں ہوتا۔ ایک دفعہ کی لگی کٹی جیتے کام دیتی ہے۔

دوائیں

بازار میں طرح طرح کی مانع حمل دوائیں ملتی ہیں۔ ان میں کھانے کی بھی ہوتی ہیں اور لگانے کی بھی۔ مگر یہ تیرہدہت نہیں۔ اس لیے انہیں پچھنے یا پچھلی کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔ تنہا نہیں۔ ان طریقوں کے علاوہ مرد اور عورت کا آپریشن بھی کیا جاتا ہے اور یہی سب سے زیادہ قابل اعتماد اور محفوظ طریقہ ہے۔ اس سے تکلیف نہیں ہوتی۔ بعض آپریشن ایسے ہیں کہ مرد یا عورت ہمیشہ کے لیے بانجھ نہیں ہوتی۔ وہ جب چاہیں دُوسرا بچہ پیدا کر سکتے ہیں۔ بہر حال اس سلسلے میں آپ حادثاتی منصوبہ بندی کے مرکز سے مشورہ کریں۔ وہی آپ کی صحیح رہنمائی کر سکیں گے۔

استقاط

اگر آپ احتیاط کے باوجود امید سے ہوجھائیں تو خود ہرگز نہ مل
گر انے کی کوشش نہ کریں۔ اور نہ کسی دائی یا عطائی کی دوا کھائیں۔
اس طرح آپ اپنی جان گنوا بیٹھیں گی۔ کسی تجربہ کار لیڈری ڈاکٹر سے
مشورہ کیجیے۔ وہ جو مناسب سمجھے گی، کرے گی۔ یہ بات پہلے یا تدریج
لیں اور کسی کے بہ کائنات میں نہ آئیں۔

مفید ٹوٹکے

امراض مخصوصہ مردماں

حیریاں

سخت گرمی ہونے، کثرت جماع بد خیالیاں وغیرہ سے ہوتا ہے۔ اس کا فوری علاج اس لیے ضروری ہے کیونکہ منی خون سے زیادہ قیمتی ہے گرم اشیاء جماع کو تھپوڑ کر اپنے کسی کام میں مصروف رہیں۔ تاکہ بد خیالیاں نہ پیدا ہوں۔

- (۱) کیکی کی کچی پھلیاں پانچ تولہ لے کر بھڑکے دودھ میں پکا کر کھوبیاں کریں اور اس میں الائچی مصری وغیرہ ڈال کر خوراک ایک تولہ استعمال کریں (قوسوی)
- (۲) جوشن کردہ دودھ میں شہد حسب منشا ڈال کر پینا بھی نہایت مفید ہے۔ منی کو گاڑھیا اور کمزور در کو رفع کرتا ہے۔ گرم مزاج اسے استعمال نہ کریں (قوسوی)
- (۳) قلنجی کا کشتہ، چاندی کا کشتہ سہ دھاتہ کشتہ نہایت نفع بخش ہے۔
- (۴) پوسٹ بیج ستیانامسی، ماشہ علی الصبح تازہ شیر گاڑ کے ہمراہ کھائیں۔ (قوسوی)

۵۔ خصیہ الثعلب ۵ تولہ۔ موصلی سفید دکھنی۔ ۱ تولہ۔ تخم ریحان ۵ تولہ۔ پہلی دو چیزیں کوٹ چھان لیں اور تخم ریحان سالم ملا لیں۔ خوراک ۶ ماشہ ہمارہ نیم سیر شیر گائے نرم نرم آگ پر پکائیں۔ جب گاڑھا ہو جائے تو ایک رتی کشتہ سہ دھاتہ ہلا کر کھائیں۔ ہم دن تک صحت ہوگی۔ یہ نیزہ وری (حکیم علیہ السلام) ۶۔ اگر نسخہ معمولی سمجھ کر کوئی توجہ نہ دے تو وہ بد قسمت ہے۔ ٹاہلی کے مٹھی بھر پینے ڈیڑھ پاؤ پانی میں بھگو رکھیں صبح مل اور چھان کر ۳ تولہ مصری ہلا کر ٹپیں۔ گرمی خارج ہوگی اور جریان سے نجات ہوگی۔ دس روزہ ٹپیں۔ (۱) مٹی کا گاڑھا ہونا گویا جریان کا خاتمہ ہے اور گویا قوت باہ میں اضافہ بھی۔ ۷۔ کشتہ شکر گف یا کشتہ فولاد شکر گف قوت باہ میں اکیسر ہے۔

۸۔ قوت باہ میں اضافہ کے لئے غریبانہ ٹوٹکے۔ گوہ کتوار گندل پاؤ بھر گائے کے ایک سیر دودھ میں کھویا بنائیں اور اس میں **عینی** ملا کر روزانہ آدھی چٹانک صبح کے وقت کھایا کریں۔ نہایت عجیب ہے۔ (قوسوی)

۹۔ اسی نسخہ میں مصطکی رومی اور موصلی سفید ۶۔ ۶ ماشہ لیں تو نہایت بہتر ہے۔ (۱)

۱۰۔ تخم موئی نین ماشہ روزانہ شیر گاؤ سے کھانا مقوی باہ ہے۔

۱۱۔ مرغی کے نیم سچے انڈے پر تخم مولی ایک سے تین رتی ڈال کر روزانہ کھانا مقوی باہ ہے

۱۲۔ ستیانامی کی کوئلیں چھیل کر گوشت میں بھون کر کھانا نہایت اکیسر ہے اسی طرح

حلوہ پکا کر کھانا بھی مقوی باہ ہے (۱)

۱۳۔ پوٹاشیم برومائیڈ x ۶ ڈکاوٹ جس کے لیے نہایت مفید ہے۔

۱۴۔ کثرتِ جماع سے جبکہ انسان قبل از وقت بوڑھا ہو گیا ہو تو آگنی کا سلس x ۶

سے x ۶ تک دینا اکیسر ہے۔ (ڈاکٹر محمد حسین راقب)

۱۵۔ جریان کیلئے آرسنک الیم x ۳ ایک قطرہ ۱۵ منٹ پھر ۳ منٹ (۱)

۱۶۔ پر گندہ خیال لڑکوں اور لڑکیوں کو احتلام جریان اور رطوبت کیلئے ہو میو پیچیک

دوا اور کیلیم x ۳ خوب اثر رکھتی ہے (ڈاکٹر اوراق ایم۔ پی۔ ایچ)

۱۷۔ نسخہ نمبر ۵ کو دوسرے وزن یعنی ۲-۲ تولہ اور رب جان کو ہم تولہ اسی طرح تیار کریں اور استعمال میں لائیں۔ بے خطا ٹوٹیکہ ہے۔

۱۸۔ احتلام کیلئے مندرجہ ذیل پلس کریم وزن چینی ملا کر پانی کی مدد سے گولیاں چنے برابر بنائیں۔ ۲ گولی صبح اور شام ہمراہ شیر گائے (راجہ محمد یوسف بی۔ اے)

۱۹۔ سفوف دار چینی ۱۰ ماشہ نصف سیر گرم دودھ میں ڈال کر نوش کر لیں۔

۲۰۔ جریان کا ہو میو پیچیک میں بہترین علاج یہ ہے۔ منی یونپی خارج ہو جاتی ہو تو کالی برڈیم x ۳ (۲ گریں) رات کو سوتے وقت کھائیں۔

۲۱۔ ریجیٹین x ۳ ایک گریں بھی نہایت اچھی ثابت ہوتی ہے۔

۲۲۔ محض یا نہیں سنتے اور مستورات کو دیکھنے سے حرکت آ جاتی ہو تو کوئیم ۲۰ ۱۰ دیں

۲۳۔ دافع جریان اور جمسک ہے۔ کافور ۱ ماشہ اجرائن شر اسانی ۱۰ ماشہ بتوریو ۱۰ ماشہ سمندر سوکڑا بیون ۱۰ ماشہ سب کو یک جہاں کر کے چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔ بے حد جمسک ہوں گی۔

۲۴۔ قوت باہ کیلئے پان کی جڑ ایک تولہ سفوف تیار کر کے ایک گلاس گائے کے ہمراہ کھائیں۔ (قوسو کا)

۲۵۔ زیادہ گھری پینچ کر تمام اعضا کے کمزور ہو جانے سے قوت باہ کم ہو جائے تو اس کیلئے غمزدہ غذائیں ہضمی خون اور خون پیدا کرنے والی دوائیں استعمال کریں اور ریپر لائیکو پوریم ۱۰۰۰ سات سات روز لیں۔ قوت باہ عود کر آئے گی۔

۲۶۔ جڑ ستیانہی کا چھلکا پس کر بلہ بر وزن چینی ملا لیں اور دو سے تین ماشہ تک ہمراہ شیر گائے استعمال کریں۔ جریان کیلئے اکیسر ہے۔

۲۷۔ تخم ریٹھ بھی اسی طرح استعمال کریں۔

ایک تباہ نکتہ

۲۸۔ گھر بسے ہوئے آٹے کا چھان محفوظ رکھیں۔ قدرت سے اس میں وہ طاقت رکھی ہے کہ شاید کسی اور میں نہ ہو۔ چائے کی جگہ اسے ڈال کر چاء بنا کر پیئے والا کبھی نامرد نہ ہوگا۔ قوت باہ کیلئے یہ ایک سری ٹوٹکہ ہے۔ علامہ مشرقی نے اسکی تعریف فرمائی اور یہ بھی فرمایا کہ نہ جانے اس میں ادر کیا کیا خونس بیتیاں ہیں جو کہ انسان کیلئے یقینی طور پر مفید ہیں۔

طلحہ

۱۔ چوہے کی میکنی کو شہر میں حل کر کے عضو پر لپیپ کریں۔ یاہ کو مفید اور ملندہ بھی (قوی)
۲۔ تیل چنبیلی تولہ میں رات ۲ ماشہ خوب حل کر کے عضو پر لپیپ کریں اور پان کا پتہ بانڈ کریں جہاں تک حلین ہو برواشت کریں پھر نیم گرم پانی سے دھو کر گھی لگائیں یہ عمل تیر روز کریں۔

۳۔ موٹا کرنا ہو تو کچھ خشک پیس کر دودھ میں حل کر کے ۲۱ روز روزانہ استعمال کر کے لپیپ کریں۔ بہت خوب ہے۔

۴۔ فتانہ طلحہ آدھ میسر تیل کینچ میں ۲ میسر پیاز مفید کتر کر ڈال دیں ۱ اوراگ پر رکھ دیں جب پیاز حل جائے تو تیل تیار لیں اور یہ تیل روزانہ گھٹنوں سے لیکر ناف تک مالش کریں۔ بانڈھتا کچھ نہیں۔ صرف ٹھنڈے پانی سے پرستہ ۱۲-۱۳ دن استعمال عجیب انقلاب پیدا کر دے گا۔ کوئی بھتشی آبلہ تکلیف نہ ہوگی۔ (توکل)

۵۔ ساون کے مہینے میں لچھی پر سے ایک کھنگوٹا لے کر رگڑ کر عضو پر خشقہ میدون چھوڑ کر لپیپ کریں۔ لپیپ آٹھ دن لگا رہے مقصد حاصل ہوگا۔ آٹھ دن پانی کا پرستہ نرمی (۱)

لیں ایک گولی ہمراہ شیر گرم یا شربت بزوری گل خافت والا حین آنے سے قبل اور بعد ایک ایک ہفتہ استعمال کریں۔ (قوسوی)

۵۔ حیض کشا:۔ سو لٹ پیم تولہ پانی تین پاؤ میں جوش دیں کہ ایک پاؤ رہ جائے پین چھان کر گرم گرم پلائیں اور رضائی اوڑھ لیں۔ انشاء اللہ ایک سے دو خوراک میں آرام ہو۔ (حکیم عبداللہ)

۶۔ کثرت حیض کو روکنا:۔ ملٹھی کا چھلکا اتار کر کوٹ لیں اور چاول کے پانی کے ہمراہ دن میں دو سے تین بار استعمال کریں۔ خوراک ۶ سے ۶ ماہ (۱۱)

۷۔ سیلان الرحم کیلئے:۔ گوند کبکیر دس تولہ روغن گاو میں خوب ہریاں کر کے ہموں چینی ملا لیں۔ روزانہ ایک تولہ سے دو تولہ تک بھری کے دو دفعہ میں صبح کو کھائیں یہ گوند مستورات کی کمر درد کو بھی نافع ہے۔

۸۔ آسان ولادت کیلئے:۔ زعفران کئیڑی۔ جدوار عمدہ، غنبر عمدہ تینوں ہموں کے کر کوٹ کر پانی کی مدد سے ماش کے برابر گولیاں بنائیں۔ اندازاً دو ہفتہ قبل از وقت ایک گولی روزانہ کھائیں اور جس دن آثار ولادت معلوم ہوں چار پانچ گولیاں کھائیں۔ بغیر تکلیف کے بچہ پیدا ہو گا۔ یہ گولیاں چند روز بعد بھی استعمال کریں کہ کمزوری دور ہو جائے۔ محراب ہے (حکیم عبداللہ)

ہر وہ کچھ

۱۔ بچہ اندر ہی مر جائے تو اسے جلد باہر لانا اشد ضروری ہے کیونکہ عورت کی جان کا خطرہ ہے۔ پٹھ کنڈا کی جڑ کوٹ کر بتی بنوا کر رحم میں رکھو ایسے۔

۲۔ زیادہ دیر ہو تو پٹھ کنڈا کی جڑ پیس کر ناف کے نیچے پیس کریں۔

۳۔ پٹھ کنڈا کا پورا بموتہ جڑ اکھاڑ لائیں اور عورت کے سر کی جانب سے آہستہ آہستہ پیٹ کی طرف لے جائیں۔ ناف کے قریب پہنچ کر بیک دم آگے لے جائیں

بچہ تولد ہو گا۔ یہ عمل ایک عجوبہ کمرشمہ اور شانِ قدرت ہے (فوسوی)

۱۔ حیض بند ہونے کیلئے : کلکیر یا کارب $\times 4$ جیکہ سرسیدہ میں درد سانس بھول جاتا، نمک دار سیدان ہو (ڈاکٹر محمد حسین راقب)

۲۔ پستان ڈھیلے پڑ جائیں :- اتفاقاً ۶ ماہہ مازد ایک تولد پھیکا انا ایک تولد کوٹ کر سرکہ میں ملا کر اوپر لگائیں مگر ہمیشہ انگیا کا استعمال لازم ہے (فوسوی)

۳۔ پستان نن جائیں :- درد ہوتا ہو اور غرور پیدا ہو کر سوجن معلوم ہو تو منگی لگو کر دودھ خارج کریں۔ آلو بخارا ۳ سے ۵ دانہ تخم کاہو ۳ ماہہ ورنک ۳ ماہہ سب کو دودھ میں بھگو رکھیں اور گھنٹہ بھر میں ۲۰ تین مرتبہ پییں اور کسی بھنڈے شربت کا سنی یا صندل کے ساتھ پلا پیں۔

۴۔ حاملہ کو تھے آتی ہو تو آلو بخارا ۵ دانہ سونف ۵ ماہہ عرق گاڑبان ۳ پھٹک میں گھوٹ گھنٹ گھنٹے وقفے کے بعد پلائیں عجیب ہے (فوسوی)

۵۔ اسقاطا درد دائمی اسقاطا جو ہر بار ہو جاتا ہو اس کیلئے یہ نسخہ بہت ہی خوب ہے۔ مناسقتہ مراد ایک ماہہ کو لمبوں کے رس میں رگڑ کر سفوف بتالیں پھر آندھی چوک اتولہ گل نیلوفر اتولہ خوب باریک کر کے پہلے سفوف میں ملا کر پانی کی مدد سے چھو ہے کی بیگیں کے مطابق گولیاں بتائیں روزانہ ایک گولی پانی سے ایام حیض میں مانعہ کریں جب حمل ہو جائے تو بھی یہی گولیاں کھاتے رہیں۔ اولاد نرینہ ہوگی اور اسقاطا کی مرض سے نجات ہوگی۔ یہ نسخہ ایک بابرکت بزرگ سے عطا ہوا۔ (۱۱)

۶۔ حیض کشتائی کے لئے : مصبر تررد نوشادر جوتہ صدف نمبا کو خوردنی کو پیسی کر ڈیڑھ سے ورائچ لمبی بنیاں بتائی جائیں۔ چپ سوکھ جائیں تو کسٹر ٹل میں بھگو کر اندر رکھوائیں ۳ گھنٹہ کے اندر خون جاری ہوگا۔ (فوسوی)

۷۔ حیض کثرت سے آتا ہو تو رال خام، گبر و سنگ جراح ہوتوں کے کہ باریک کر لیں، ۳ ماہ سے ۳ ماہ دن میں دو بار کچی کسی کے ہمراہ دیں۔ بھرت ہے (۷)

۸۔ کثرت حیض کا ہومیو علاج اگر خون خوب سرخ اور چکدار ہو تو قاسموس ۶x فائدہ مند ہے اور چپک کم ہو یا بالکل نہ ہو تو چائنا ۶x استعمال کریں۔

۹۔ عین کل نشتہ۔ ریش پیل اور سرخ شکریہ پاؤ پاؤ بھر خوب پیس کر

ایک جان کر کے عینیں ایک ایک تولہ دونوں دقت ہمراہ شیر گرم کھائیں۔ عورت حیض آنے سے قبل شروع کرے۔ اور بعد فراغت

مجامعت کریں۔ اگر کوئی اور مرض ہو تو اس کا علاج پہلے لازم ہے (قوسوی)

۱۰۔ بانجھ پن کیلئے اشوکا مدر چھریے قطیر ثابت ہوا ہے۔ عورتوں کی جملہ مخصوص بیماریوں کا علاج ہے۔ ۵ قطرے دوا پانی میں استعمال کریں اور ایک دن میں تین خوراکیں (ڈاکٹر نورالہی)

۱۱۔ اقدام نہ پانی میں خارش کیلئے ست پودیتہ پاتی مٹھیل یا رغن زیتون یا کسی عام ویزلین میں ڈال کر کپڑا تڑکیں اور اندر رکھ کر لنگوٹ نرم باندھ دیں۔ (قوسوی)

۱۲۔ سہل ولادت۔ سنگ متقاطیس کا ٹیکڑا بوقت ضرورت عورت کے ہاتھ میں دیں۔ جیرت انکڑ ہے۔ (قوسوی)

۱۳۔ سہل ولادت کیلئے۔ اکونائٹ کا لوقاٹم میں سے کوئی دوا ۲x دیں وقت سے پہلے دی جائیں تو اور اچھا ہے۔ یہ ادویات درد میں کمی اور ولادت میں سہل پیدا کرتی ہیں۔ اگر دیر لگ رہی ہو تو کلگیر یا فلور سم کا کھلانا آسانی پیدا کرتا ہے۔ (ڈاکٹر نورالہی)

۱۴۔ مانع حمل جو ہے کی بیگنی شہد میں پیس کر رحم میں دگا پس نہایت تیز ہے (قوسوی)

بچوں کے امراض

- ۱۔ بچہ کا ہاضمہ ٹھیک نہ ہوا پیٹ میں درد محسوس کرتا ہونے لگتا ہے بچوں کا ہاضمہ درد کی جگہ بار بار جاتا ہے رنگ بزرنگ دست آتے ہوں اور دانت تکلیف سے نکلتے ہوں تو ہومیو پیتھک دوا کیو پلا ۶x کا استعمال لاجواب ہے۔ (ڈاکٹر محمد حسین راقب)
- ۲۔ بچہ کو جب کہ سخت قبض ہو تو ہومیو علاج ۱ پیس ۶x بچہ کی سستی اور غنودگی کو دور کرتا ہے (ڈاکٹر محمد حسین راقب)
- ۳۔ تریاق بچکان -

نزدکی سفید عذرو منتشر پوست ہلیہ پو دیتہ یا غنی سموزن پس کر شیشی میں رکھ لیں۔ بچہ کی تقریباً ہر بیماری کا علاج ہے یعنی پیمیشی، زنگار، دست سرد، سرسام، قبض، ام الصبیان و غیرہ (حکیم عبداللہ صاحب کا شکریہ ادا کریں۔ میں نے یہ نسخہ بار بار آزمایا اور درست پایا۔ لاجواب ٹوٹکہ ہے) (قوسوی)

- ۴۔ بچہ کی ماں مریضہ ہو تو دودھ چھڑا دیں یا اور انتظام کریں یہ بھی بچہ کا خاص علاج ہے۔ (قوسوی)

مشارعہ لہر

۷۔ اکبر اقبال بے خطا ٹوٹکے ہے۔ قے، دست گھنڈی بخار وغیرہ کیلئے
منتر کول ڈروڑا، طیاتھیر کیوز، ترسی اصلی، زہر ہرہ خطائی، دانہ الچی خورد، سوڈا
باٹیکارب، گبری۔ ہموزن پیس کر مثل غبار کر کے محفوظ کریں۔ خوراک ایک
سے ۲ رتی دن میں دو قہیں (حکیم الطاف حسین)

۸۔ بچوں اور بڑوں کی کالی کھانسی کیلئے سیاہ رنگ کی بکرے کی
تلی حاصل کر کے اس میں جس قدر نقل دراز می سکین بھی دیں پھر ڈولی
میں گلی بچمت کر کے آٹھ سے دس سیر کی آگ دیں ٹھنڈا ہونے پر نکال
کر پیس لیں۔ نہایت عجیب ہے۔ (قوسوی)

۹۔ بچوں کا نمونہ جسے ڈیرہ کا نام دیا گیا ہے ٹوٹکے نمبر ۳ کے علاوہ یہ
دوا بھی اس کیلئے اکبر ہے۔ منتر کرجوا ۴ دانہ لے کر نیلا تھونٹھا ایک
رتی سے ۱/۲ رتی تک کھل کر کے ششماش کے دانہ کے برابر گولیاں بنا
لیں۔ خوراک ایک گولی پانی میں گھس کر دیں۔ قے ہوگی اور آرام ہوگا۔
۸۔ بچوں کا پیشاب بند ہونے پر جو خاڑ نوشادر ہموزن پیس کر
۲ رتی سے ۴ رتی تک ہمراہ پانی گرم دیں۔ پیشاب کھل کر آجائیکا۔
۹۔ مولی کا پانی دینے سے بھی پیشاب جاری ہو جاتا ہے۔ اگر پھر بھی
نہ نکلے تو ربرٹ کی نالی سے نکالیں۔ (۱۱)

۱۰۔ بچوں کو خواہ مخواہ الٹی ہوا کرتی ہے۔ بار بار آئے تو ہومیو پتھیک
دوا پیکاک x ۳ یا آرٹک x ۳ دیں نہایت عمدہ ہے۔

۱۱۔ خسرہ کا کڑا پچھیک کیلئے سیزول کی گولیاں نہایت مفید
نایت ہوئی ہیں۔ عمر کے لحاظ سے ۱/۲ گولی نیم گرم پانی سے ویں خون
کی خرابی کیلئے بھی بہت عمدہ ہیں۔

۱۲۔ چھپک کیلئے ہومیو پیتھی ایسی مونیٹنٹ ٹارٹریٹ : ۳۰ ہرین چارگھنٹہ کے بعد دیتے رہنا نہایت ہی اچھا ہے۔

۱۳۔ چھپک کیلئے نہایت ہی مجرب ٹونک ہے۔ پوزیٹو سینز ایک تولہ اور شکر تری دو تولہ۔ عموماً کے لحاظ سے پانی میں گھونٹ چھان کر پائیں انشا اللہ ایک ہی خوراک سے آرام ہوگا۔ کبھی یہ مرض بڑوں کو بھی لاحق ہو جاتی ہے۔ مقدار خوراک زیادہ کر لیں۔

۱۴۔ چھپک کا ہومیو علاج : ایس میلنیکا : ۳۰ اگر اس سے آرام نہ ہو تو بیٹرم : ۳۰ دیں اور **سیمین** سپین اور حلی جسوس ہوتی ہو تو اریٹم : ۳۰ استعمال کرانی چاہیے۔

۱۵۔ بچہ پیدا ہونے کے بعد بعض اوقات بچے کے منہ ناک اور نیچے سے خون نکلنا شروع ہو جاتا ہے جس کا بند کرنا **ضروری** ہوتا ہے انگریزی روا ڈامن کا انجکشن لگائیں یا ٹمکیاں حاصل کر کے ایک ٹمکی کھلا دیں۔ پھر ضرورت پڑنے پر دوسری دیں۔

۱۶۔ بعض دفعہ شفقہ کا خون بند نہیں ہوتا اسکا بھی یہی علاج ہے۔
۱۷۔ بچوں کا منہ پک جانا۔ کبھی خشک پی کر رکھیں آبلوں پر لگائیں اکیسر ہے۔ (قوسوی)

۱۸۔ سہاگہ برباں شہر یا گلیسری میں ملا کر لگائیں مجرب ہے (قوسوی)

نوجوانوں کا شہابی دسترخوان : اس کتاب میں ہر قسم کے دسی و لاتی کھانے پکانے کے طریقے درج ہیں۔ قیمت روپے صرف منگوانے کا پتہ : تاج محل کتب نو لکھا بازار لاہور۔

جلدی امراض

جلد کی ہر مرض تقریباً فسادِ خون کے باعث ہوتی ہے اس لیے ان امراض کے لیے مصفیٰ خون ادویات کا استعمال نہایت ضروری ہے۔

۱۔ ہرن کھری، مستڈی، برسہم ڈنڈی، پیرائٹہ، شامہترہ، ستیانامسی خاص طور سے مصفیٰ خون ہیں۔ ان میں سے کوئی بھی ۶ ماشہ لے کر تین چار تولہ پانی میں گھوٹ کر پینا مصفیٰ خون ہے۔ (قوسوی)

۲۔ اگر ان بوٹیوں میں سے کسی ایک کے ساتھ سات دانہ کالی مرچ ڈال کر گھوٹ کر پیا جائے تو زیادہ قوی الحمل ہوں گی۔

۳۔ آبلہ سار مصفیٰ بلبلہ، بلبلہ، آبلہ تمام ہمزون کوٹ کر ۳ سے ۵ ماشہ تک صبح پانی تازہ سے کھانا نہایت خوب ہے۔ دس بارہ روزہ استعمال کریں۔ (قوسوی)

۴۔ کشتہ فولاد اور خبث الحدید اعلیٰ درجہ کے مصفیٰ خون ہیں اور تہیم طاقت اور باہ کے لیے شاندار فوائد رکھتے ہیں

۵۔ بچھنسیاں جن سے پانی بھی رستا ہو اور جلد کو مزید زخمی کرتا چلا جائے ان کے لیے کڑو، کبیل، کالی زبیری، مرداسنگ ایک ایک تولہ

تیلہ تقو تھا ایک ماشہ سب کو باریک پیس کر تیل سرسوں کی مدد سے مرہم تیار کریں۔ بچوں کے سروں پر ایسی پھتیاں عام نہ لگتی ہیں بچے کی ماں کو مصفی خون ادویات دیں۔

۶۔ بہتے والے ناسور اور پھتیاں پٹھ کنڈا کے پانی میں دھوئیں **جرب** ہے۔

۷۔ **پھوڑے** پھتیاں کیلئے عجیب مرہم ہے۔ سندھور، تولہ، تلوں کا تیل ۵ تولہ، تیلہ تقو تھا نصف ماشہ۔ کرکھی میں تیل ڈالیں جب خوب گرم ہو، سندھور ڈال دیں۔ جوش آنے پر اتار دیں، پھر رکھیں دوا سیاہ ہو جائے۔ اب اتار کر تیلہ تقو تھا باریک کر کے ڈال کر ہلاتے رہیں کہ ٹھنڈا ہو جائے۔ **اعلیٰ قسم کی مرہم** ہے۔

۸۔ ناسور ہو تو روغن تارپین ۱، ادس، آبو ڈو، نام، ڈرام ہلا کر روٹی سے بنی بنا کر ناسور میں رکھ دیں۔ **جرب** ہے۔ خیال رہے کہ **ناسور** پرانے پھوڑے کو کہتے ہیں۔

۹۔ پھوڑے پھتیاں کیلئے اکسیری مرہم۔ رال ۵ تولہ، مٹھا نیلیہ ۵ تولہ، کھنڈ سفید تولہ، کھنڈری ڈیڑھ تولہ، پانی ۵ تولہ، تیلہ تقو تھا تولہ پیس کر غبار کر لیں پھر مٹھے تیل میں جو جلا ہوا ہو، ڈال کر مرہم بنالیں۔ تارپین کے تیل میں بنائیں تو اور بھی اچھی مرہم تیار ہوگی۔

۱۰۔ چنیل کیلئے نہایت عمدہ تیل ہے۔ پوست شیشم ۵ تولہ، گندم اڑھائی گنا نوشادر ۵ تولہ اور چھلکا ناریل ۵ تولہ، سب چیزوں کا بذریعہ تال خنتر تیل نکالیں۔ اور زخموں پر روٹی سے لگا کر دھوپ کا سینک لیں۔ یہ تیل **نیر بہت** ہے۔

۱۱۔ تاسوڑ کیلئے۔ حرام منخر کا پچا دن میں دو بار لگانے سے دو تین روز میں آرام آ جاتا ہے۔

۱۲۔ گندم کو سرسوں کے تیل میں جلا کر خوب پیس کر یک جان کر کے دن میں دو تین پہلے لگایا کریں۔

۱۳۔ گلے کے امراض میں ٹوٹکہ نمبر ۶ تاسوڑ کیلئے بہترین ٹوٹکہ ہے۔

۱۴۔ جھپیا کی کے لیے : نوشادر ۲ رتی سرکہ سکنجبین یا لیموں کے پانی میں بقدر دھونٹ دن میں دو تین بار پلائیں۔ مجرب ہے (قوسوی)

۱۵۔ خرائی خون کے لیے : ایک تھکلی مار کر تو سے پر رکھیں اور اس پر

ٹھکری اس قدر ڈال دیں کہ وہ پیپ جائے۔ اب بٹھکری پھول کریں

جب پھولنا ختم ہو جائے تو جلتے سے پہلے اتار لیں اور محفوظ کر لیں یا ایک

رتی ہمراہ آب دن میں ایک بار استعمال کریں۔ مجرب ہے (قوسوی)

۱۶۔ کھجندر کے لیے اعلیٰ ٹوٹکے : سمندر سوکھ جلا کر زخم کو بھر دیں اور

اوپر گولہ کے وودھ کا پچا لگا دیں۔ سات دن تک۔ دیگر

پلڑے پھوڑوں کے لیے بھی مفید ہے۔ (قوسوی)

امراضِ سر

سر چکرانا

- ۱۔ کشتہ چاندی چار چاول ایک تورہ مکھن میں تہار منہ روزانہ ایک ہفتہ تک کھلائیں (قوسوی)
- ۲۔ روغن زیتون کی سر پہ مالش کریں اور حید قطرات کانوں میں ٹپکائیں (۱۱)
- ۳۔ اسی باب کا نسخہ نمبر استعمال کریں (۱۱)
- ۴۔ اطریفل کشینتر ۶ ماشہ صبح و شام استعمال کریں۔ (توکلی)

سر درد

- ۵۔ اس کا اصل باعث قبض ہوتا ہے، طبیعت کے موافق جلاب لیں
- ۶۔ تیل ستیانامی کے حید قطرات پیشانی پر ملیں اور درد و قطرات ناک میں ٹپکائیں۔ (قوسوی)
- ۷۔ اعتر داریا آب حیات ایک ہی پیڑ ہے پیشانی پر لگائیں وقتی طور پر مقید ہے۔ بعض اوقات اس سے درد کا فورہ ہو جاتا

ہے۔ اگر درد کا باعث نفیس نہ ہو تو اس کا سبب تلاش کریں
اگر درد مقنازع ہوتا ہو تو سورج نکلنے سے پہلے سیر کرتا مفید ہے۔
۸۔ سونگھتے کیلئے ایک عجیب تر ٹوٹکہ۔ نوشادر ۶ ماشہ کافور ماشہ ان بجہ
چونا ۶ ماشہ زعفران ماشہ ایک شیشی میں ڈال کر رکھیں۔ شیشی خوب
بند رہے۔ بوقت ضرورت منگھائیں۔ اسی وقت درد کافور ہو گا صرف
چونا اور نوشادر بھی کام دیتے ہیں۔ (توسوی)

۹۔ دودھ گائے ڈیڑھ پاؤ میں ایک بیضہ مرغ بھینٹ لیں اور میٹھا
کر اگ پر چا کے موافق گرم کریں مگر اُٹنے نہ دیں۔ نہارنہ ایک ہفتہ
پیئیں۔ سر کی کمزوری کے باعث جو درد ہوا سکے لئے بے خطا حیر ہے۔
۱۔ پلنی درد سر کے لیے نہایت نفیس اور کئی دفعہ تجربہ میں آیا ہے۔
خشک ش ایک پاؤ، چار مغزہ تولہ دھنیا آدھ پاؤ، مختار بادام آدھ پاؤ
ناریل ۵ تولہ سب کو کوٹ کر ملا لیں اور گھی میں چرب کر لیں۔ حسب
ضرورت شکر ملا کر رکھ لیں۔ ایک تولہ بھر سوتے وقت کھا لیں۔ لیکن
اس کے بعد کچھ نہ کھائیں پیئیں۔ پرتے سے پرتا سرد درد اس سے بالکل
جاتا رہا۔ دعا کی دعا ہے اور مقوی غذا بھی۔ (توکلی)

درد شقیقہ

۱۱۔ آدھ سر کا درد کہلاتا ہے۔ اسٹوخودوس ۶ ماشہ دھنیا ماشہ مرغ سیاہ
پانچ دانہ پاؤ بھر پانی میں گھوٹ کر دوہڑے چھپے روتانہ سورج نکلنے
سے پہلے پلائیں اور اسی پانی میں کپڑا بھگو کر پیشانی پر پیٹی باندھیں
غذا نہایت کھوڑی کھاٹی جائے تین دن تک استعمال ضروری ہے (توسوی)
۱۲۔ اسٹوخودوس ۱۶ ماشہ میں برسی بوٹی ایک ماشہ چار مغزہ ایک تولہ دودھ

آدھ سیر اور پانچ تولہ میدہ کا حلوہ تیار کر کے کھائیں۔ انتہائی طور پر مفید
 ثابت ہوا ہے۔ نیز ضعف بصر کے لیے بھی کارآمد ہے۔ (خوسوی)
 ۱۴۔ قوری ٹوٹکے : مشک کا نور ایک ٹیکہ گل روغن ایک تولہ میں حل کر کے
 جس طرف درد ہو، تاک میں ٹیکائیں۔ تجرب ہے (حکیم چارغ علی سی پی)

دردِ آل

- دردِ آل میں کنپٹی پر ناٹ پٹھرتی معلوم ہوتی ہے۔ دردِ شقیقہ آدھے سر
 کا درد ہے اور دردِ عصابہ آدھے چہرے کا درد ہے۔ ان تینوں
 کیلئے مندرجہ ذیل نسوار بہت کامیاب ہے۔
- ۱۴۔ خشکی اُبلہ کی خاک پر آگ کا دودھ چند قطرات ڈال کر نسوار بنالیں۔ اس
 سے پھینکیں اُٹھیں گی اور آرام ہوگا۔ (حکیم عبداللہ جہانیاں)
- ۱۵۔ ریشہ کو پانی میں گھس کر شیشی میں محفوظ رکھیں اور **روبو** ناک میں
 ڈالیں۔ اس کے علاوہ آگ پر جو ٹیڑا ہوا کرتا ہے، اسے خشک کر کے
 رکھیں۔ یہ نسوار بھی نہایت عمدہ علاج ہے ()
- ۱۶۔ آل کی شدید درد ہو تو ترروی بیضہ مرغ او چونا ان بچہ ملا کر جلدی جلدی
 کنپٹی پر لپیپ کر دیں۔ اسی وقت آرام ہوگا۔ ()
- ۱۷۔ بخارات کے بیان میں تحریر شدہ حسب شفا استعمال کریں۔ ()
- ۱۸۔ اکوٹائٹ x ۲۰ ہو مو بیٹیک ہر قسم کے درد کیلئے مفید ہے۔
- ۱۹۔ سر درد کے ساتھ قے اور متلی ہو تو اپریکاک x ۲۰ استعمال کر لیں بجاہر
 مفید ہے۔
- ۲۰۔ سائبران انگریزی ٹیچہ تقریباً ہر قسم کی درد کیلئے بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔

سرسام

۱۲۱۔ پارہ ایک ماشہ برگِ تلسی پانچ نولہ میں کھیل کریں۔ پہلے سر کو چادلوں کی پیچھے سے خوب دھوئیں اور بعد میں پارہ اور تلسی کی مالش کریں۔ قدرے بیٹھا تیل بھی استعمال کریں۔ (قوسوی)

۱۲۲۔ بیٹھا تیل پارہ برس کے مرد بچہ کے پیشاب میں ملا کر خوب مالش کریں قرن برابر ہو۔ ()

۱۲۳۔ سرسام کے بیہوش **مریخی** کے ناک میں چند قطرے تمک کا پانی ٹپکائیں انشاء اللہ بوش میں آئے۔ ()

سن مشروک (وھوپ لگ جانا)

۱۲۴۔ اس کا اثر قلب پر بھی ہوتا ہے اس لئے انتہائی خطرناک صورت ہوتی ہے۔ سب سے پہلا علاج یہ ہے کہ مرین کو دوا المسک یا کوئی اور دل کو تقویت دینے والی دوا دیں۔ آموں کے موسم میں تیجربہ ہو کہ آم بھول میں پکا کر اس کا شربت پلایا جائے یہ کبریٰ نفع ہے

۱۲۵۔ شربت صدرل یا نیلوفر عرق گاؤربان اور عرق بید مشک میں ملا کر پلائیں۔ یہ نسخہ غیر یقینی ہے مگر بہتر ہے۔ (قوسوی)

۱۲۶۔ ہومیو پیتھک دوائیڈروم میور ۱۲ سن مشروک کیلئے بے نظیر دوا ہے۔

گنجاپن

۱۲۷۔ ایک ماہ تک بال اتھرے سے منڈاتے رہیں اور روغن زیتون کی مالش کیا کریں۔

- ۲۸۔ روغن بنیتہ مرغ بھی بے حد مفید نہایت ہوا ہے۔ سر پر مالش کرتے سے بال اگ آتے ہیں۔ تو سے پر چند زردیاں ڈال کر پہلے ذرا نرم آئینہ دیں تاکہ زردیاں تو سے سے چپک جائیں پھر آئینہ تیز کر دیں اور تو سے کو ذرا تر چھا کر دیں۔ زردیاں خوب پک جائیں تو تیل نمودار ہوگا۔ اب چمچ سے دبا کر تیل نکال کر محفوظ کریں۔ ہر لحاظ سے مفوی ہے
- ۲۹۔ روغن زیتون میں جونک جلا کر مالش کریں۔
- ۳۰۔ روغن زیتون یا مٹھے تیل پاؤ بھر میں تین چار صد مکھیاں مار کر چلائیں اور اس کی مالش کریں، انشاء اللہ بال اگ آئیں گے۔ (قوسوی)

بال چہرہ

- ۳۱۔ شیر مدار یعنی آگ کا دودھ دس روز تک خاص جگہ پر خوب ملیں بہترین ٹوٹکہ ہے۔ (قوسوی)
- ۳۲۔ ایک عدد بھجیو مٹھے تیل میں جلا کر چند روز تک ملیں، نہایت عجیب و غریب ہے۔ (یوسف زیدی)
- ۳۳۔ جھونپڑا

- ۳۴۔ ملیم ایک قسم کی لکڑی ہے جو میرے تجربہ میں نہیں آئی۔ بہر حال اس لکڑی کو پیس کر پانی میں حل کر کے خوب دھوئیں۔ نہایت بہتر ٹوٹکہ معلوم ہوتا ہے
- ۳۵۔ پارہ کوٹھی میں ملا کر لگانا نہایت ہی کامیاب علاج ہے (قوسوی)
- ۳۶۔ آجکل ایک نیا نسخہ مستعمل ہے۔ آنکھوں پر بی بی باندھ کر قلت کیا جاتا ہے ایک بھی جوں نہیں رہتی۔ یہ یاد رکھیے کہ یہ گندہ رہنے کی علامت ہے تیز خون کی خرابی کا باعث ہے اسلئے مضمی خون ادویات کا استعمال ضروری ہے۔

ناک کے امراض

نیکسیر

- ۱۔ بچوں اور جوانوں کو آٹے تو مفید ہے کہ فاصلہ خون ہے نیکسیر جاری رہتی اچھی نہیں، **ٹھنڈے** پانی کی دھار سر پر ڈالیں، بتد کر کے کیلئے یہ ٹوٹکے ہیں۔ بھٹکری بریاں، **خاکستر** جنگلی ایلے خاکستر کا غزہ ہون میں کر سوار لیں۔
 - ۲۔ کہہ یا شمتی یعنی سرخ رنگ کی دائرہ دار گوند باریک کر کے ایک ماشہ شربت انجیر سے پلائیں۔ انشاء اللہ پہلی **خوراک** ہی ورنہ دوسری نیکسیر بند کر دیگی۔
 - ۳۔ اونت کے بال جلا کر سوار لیں۔
 - ۴۔ خچر اور گدھے کی تازہ لیدر لٹکائیں۔ (قوسوی)
 - ۵۔ اگر ناک سنکنے وقت خون کی آمیزش ہو تو گھی گرم کر کے دو تین دفعہ سوار لیں۔ نہایت مجرب ہے۔ (تو کلی)
 - ۶۔ نیکسیر کیلئے یہ آسن سے چند قطرات نکل جانے کے بعد فوراً سانس بند کر لیں اور بہنے والی طرف آنکھوں کا رخ کر فوراً لیٹ جائیں اور سانس اوپر کھینچیں فوراً بن ہوگی ورنہ آنکھوں کا چھوڑ کر خون گرا دیں۔ اور
 - ۷۔ یہ آسن کریں چوکڑی مار کر پاؤں پکڑ کر کان تک رے جائیں پھر دوسرا پاؤں بھی دونوں آزمودہ ہیں۔ (قوسوی)
 - ۸۔ کیلہ کے دو تولہ پانی میں ایک ٹمبیہ کا فورس کر لیں۔ چند قطرے ناک میں ڈالیں
- ### ناک میں خارش
- ۹۔ ناک میں درویش لمبے ہوں گئے انہیں اکھاڑ لیے اور گلیسرین لگا لیے۔ اگر

پھنسی ہے تو ٹھیکچکر سب بڑھین ایک قطرہ ہلا کر ناک میں ڈالیے۔ (قوسوی)

نزلہ زکام

۱۰۔ تین دن تک کوئی علاج نہ کریں۔ سرد سے گرم اور گرم سے سرد ہونے پر ہوتا ہے۔ جسم کی حالت اعتدال پر آجائے تو خود بخود افاقہ ہو جاتا ہے ورنہ علاج ضروری ہے

۱۱۔ بخارات سے بیان میں لکھی ہوئی گولیاں دس شفا کا استعمال نہایت مفید ہے
۱۲۔ سردی سے زکام ہو تو ہومیو پیتھک کو ٹائٹ ۳۰ کترو ورنین جس کے ناک سے پانی کی طرح رطوبت جاری ہو آرہی ہے ۴۴ دیں رطوبت کاڑھی ہو تو تیز گرم میویر ۳۰ دیں
۱۳۔ جو شانہ مگر بے حد تحریف کے قابل ہے۔ عتاب ولایتی ۵ عدد گاؤ زبان ۵ ماشہ بسوڑیاں ۷ عدد گل بفسہ ۷ ماشہ خطمی ۷ ماشہ خیاری ۷ ماشہ ملٹھی ۷ ماشہ آدھ سیر پانی میں رات بگھو دیں اور صبح کو قدر سے چھٹن دیں۔ پیالی بھرہ چائے تو چینی ہلا کر پی لیں نزلہ و پانی ہو تو دار چینی ۳۰ ماشہ کا اضافہ کریں نہایت ہی نفیس پتیر ہے (حکیم سید الطاف حسین)

۱۴۔ دانہ الگجی خورد سوکھا اور دار چینی سمون پس کر ۲ سے ۳ رتی تک نیم گرم پانی کے سمراہ کھائیں۔ بہترین اور محرب ٹوٹکے ہے (قوسوی)

۱۵۔ دھنتوں کے بیان میں سوغا والا نسخہ دیکھیں بہت بہترین ٹوٹکے ہے (قوسوی)

۱۶۔ پوسٹ کا حلوہ اکثر مفید پایا گیا ہے۔ (توکل)

۱۷۔ تریچلہ بطور سالن لپکا کر خوب گھی ڈال کر اسکا شوربہ پینے سے نزلہ میں افاقہ ہوگا۔

۱۸۔ موسم سرما میں سوئف کا شوربہ بیازکام کے علاوہ پیٹ کی اکثر خرابیوں کو مقید ہے

۱۹۔ تھنیا ص چار ماشہ بادام ۳ عدد ناریل ۳ ماشہ مصری کوڑہ ۶ ماشہ رات کو سوتے وقت خوب چبا کر کھائیں۔ اس کے بعد کچھ نہ کھائیں سہیں نہایت اعلیٰ ٹوٹکے ہے۔

آنکھ کے امراض

سرمد راحت چشم

۱۔ آنکھ کی جملہ امراض کیلئے راحت چشم ہے جسے میں نے شاید سو دفعہ بنایا۔
پچھلے نوے سالوں سے مشورہ قلمی تولہ نوشادر تولہ سمندر جھگ تولہ تیلہ نقو تھا ارتی بورک
تولہ سمندر جھگ اور بورک علیحدہ علیحدہ پس کر رکھیں باقی چیزیں کوٹ کر ایک
روغنی کچی میں بند کر کے گل حکمت کر کے دو یا اڑھائی سیراپلوں کی آگ دیں
نکال کر پہلی دو چیزیں ہلا کر کھل کریں۔ خدا غفر لہ جنت کرے جس نے مجھے
یہ نسخہ بخشا۔ گرم مزاج والے کوئی ٹھنڈا عرق ہلا کر اور سرد مزاج اسی طرح ہی
استعمال کریں۔ (نذیر قوسوی)

نوٹ: سرمد مذکور اگر آپ نہ بنا سکیں تو ہم سے ایک روپیہ تولہ کے حساب طلب کریں

ضعف بصر

۲۔ ضعف بصر کو حلوئے سٹوٹو دس جو درد شقیقہ میں درج ہو چکا ہے استعمال کریں

پٹروال

۳۔ پٹروال اکھاڑ کر کٹھنل کا خون لگائیں کیونکہ کاپر اکھاڑ کر جو خون نکلے
وہ بھی موثر ہے۔ مرہ بلیلہ کھایا کریں۔ (قوسوی)

اندھرانہ

۳۔ جو کبھیجہ کا قیمہ بھون کر بغیر کسی مصالحہ کے کھائیں۔ مگر کافی دن تک۔ (قوسوی)
 ۴۔ سینکس پانی کا قطرہ سونے وقت ڈالا کریں۔ (قوسوی)

پھینکنا پین (ایک کے دو نظر آنا)

۵۔ عورت کا دودھ آنکھ میں ٹپکائیں اور گرم پانی سے سینکس (حکیم عبداللہ جہانیا)

آشوب چشم

۷۔ سنیا ناسی کی ٹہنی توڑیں دودھ جو نیکلے سلائی پر لگا کر استعمال کریں انتہائی
 دور کا آخری اور قطعی علاج ہے (۱۱)

جالا اور پھولا

۸۔ بارہ سنگا کا سیلنگ عورت کے دودھ میں گھس کر استعمال کیا کریں خاص ہے

دھند سفیدی

۹۔ سر میں راحت چشم سب پر حاوی ہے۔ میرے خسر ایک سال استعمال کرنے
 کے بعد عینک کے بغیر قرآن مجید تلاوت کرتے تھے جبکہ ان کی عمر اسی
 برس کے قریب تھی۔ بچوں کے لکڑوں کیلئے جو پھول کر ابرو تک پہنچ
 گئے ہوں تو باریک کپڑے میں سر میں ڈال کر پردہ الٹ کر ککڑوں پر
 چھڑک دیں۔ صبح ہوتے ہی حالت انشاء اللہ درست ہوگی (قوسوی)

موٹیا سیاہ یا سفید

۱۰۔ آنکھ پر حرکت یا کھلی رہتی ہو تو زبان بے حرکت اور بند ہو جائے

کسی صاحب نے آج سے بیس برس قبل بتایا تھا، تساہل کے باعث آج تک تجربہ نہیں کر سکا اس لئے یقین نہیں دلا سکتا، صاحب نسخہ اس کو معجزہ اور کیمیا کا خطاب دیتے تھے۔ سرمہ عمدہ ڈلی ایک چھٹانک لے کر سرکہ انگوری ایک بوتل میں کھل کریں۔ تقریباً ایک ماہ میں کھل ہوگا۔ آنکھ میں تین روز بعد ایک سلائی۔ زبان بیدار ہو تو مر لیق کی زبان پر ایک سلائی۔ اگر کوئی صاحب سمجھتے اس کا تجربہ کرے تو نتائج سے آگاہ کرے خدمتِ خلق کا ثواب ٹوٹے۔ (قوسوی)

گھر سے

۱۱۔ بے نظیر اور تبرہ ہدف نسخہ سوٹھ کا آٹا ۹ ماٹہ، پشکری پھل ایک تولہ کھل کریں۔ گھروں پر روٹی انگلی یا سلائی سے لگائیں۔ (قوسوی)

پانی آنا

۱۲۔ پشکری اور ہڑ ہوزن پس کر بطور سرمہ استعمال کریں۔ (قوسوی)
کھوپا گری کھائیں اور سرمہ بالا استعمال کریں۔

حفظ بصارت

۱۳۔ نہایت ہی قابل تحریف اور مفید ٹوٹکا، ہزاروں قیمتی سرموں کو شکست دینے والا تہ لونگ کی ڈوڈیاں (جو گول سے دانے لونگ میں ہوتے ہیں) اکٹھے کریں اور ان کے ہوزن پشکری کھل کر کے سرمہ بنالیں، سوتے وقت ایک ایک سلائی۔ جو صاحب بتائیں گے، لطف اٹھائیں گے نہایت ہی اعلیٰ چیز ہے۔ (توکل)

ٹنڈا سرکہ

۱۴۔ جملہ امراض پر حاوی ہے اسے اکبیری سرکہ کہیں تو بجا ہے۔ غبار دھند جالا، پانی گزنا، ریل، خارش اور ضعف بصارت وغیرہ کیلئے یکساں مجرب ثابت ہوا ہے۔ سرکہ سیاہ۔ اتورہ بورک ایسڈ، تولہ، زنک اوکسائیڈ، تولہ، شبیمانی بریاں، اتورہ، کافور، اتورہ ست پودیتہ، ماسٹہ۔ باریک مثل غبار کر لیں اور دو سلاٹیاں صبح و شام استعمال کریں۔ (حکیم الطاف حسین)

۱۵۔ گلیسرین، اتورہ بورک ایسڈ، ٹریٹھ، ماسٹہ خوب حل کر لیں سوتے وقت ایک ایک سلاٹی لگائیں۔ کاغذ پر رکھ دیا ہے کیلئے نکال کے۔ (ڈاکٹر حبیب اللہ)

آنکھ میں سفیدی

۱۶۔ آنکھ میں سفیدی کیلئے پیاز کا بیج پیس کر مثل غبار کر لیں اور سلاٹی سے سرکہ کی طرح لگائیں (قوسوی)

آنکھ میں درد

۱۷۔ برگد کے دودھ کی سلاٹی آنکھ میں لگائیں۔

ضعفِ بصر

چیتیلی کے پھول کی پتیاں برابر وزن مصری ملا کر کھل کر کے آنکھ میں لگائیں۔

بارہ سنگا کا سینک دو دھ میں گھس کر لگانا جالا کیلئے نافع ہے